



做个

东子 ▶ 著

80后好家长

—— 80后新家长的教子手册

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

做个80后好家长：80后新家长的教子手册 / 东子著.

北京：电子工业出版社，2010.9

ISBN 978-7-121-11605-6

I. ①做… II. ①东… III. ①家庭教育-手册 IV. ①G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第159278号

责任编辑：牛晓丽

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19.5 字数：312千字

印 次：2010年9月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

| Contents

序 有好家长才有好孩子

第一章 80后家长 → 心理准备早做好 11

夫妻磨合好是要孩子的第一要件 11

经济收入要能应付养育孩子 16

夫妻对是否生育孩子要达成共识 20

对孩子到来后的生活要有充分的了解 24

要能够担当起做父母的重任 27

第二章 80后家长 → 孕前准备不可少 31

孕前，小夫妻要做身体检查 31

要拥有现代的优生理念 36

要学会缓解各种压力 40

要保持良好的生活方式 43

要坦然迎接妊娠期间的各种挑战 46

怀孕前的营养不容忽视 50

孕前保健很重要 53

防护辐射要记牢 56

第三章 80后家长 → 幼童养好身体健 59

要关注宝宝的生长发育 59

婴幼儿成长的主要任务是长身体 65

宝宝健康，才能全家幸福 68

要搞好宝宝的养育与护理 71

宝宝常见病的家庭识别及处理方法 76

母乳喂养一定要坚持 81



吃好饭孩子才能长得壮 84

睡好觉孩子才能长得高 88

要多带孩子去锻炼身体 92

让孩子迈开自己那双小腿 95

家长必知：宝宝安全备忘录 99

第四章 80后家长 → 幼儿玩耍心智高 102

玩耍对宝宝成长意义非凡 102

儿童应按“儿童的方式”生活 107

宝宝在玩耍中学习知识 110

宝宝独自玩耍好处多 113

宝宝玩耍，需要同龄伙伴 116

宝宝最好的玩伴是爸爸妈妈 120

不花钱照样玩得很开心 124

要引导孩子玩得更多彩 126

会玩+能玩+善玩=创造力 129

启蒙教育重在心智培养 132

玩好了，将来才能学得好 136

第五章 80后家长 → 孩子人格很重要 139

自卑的孩子难以适应未来 139

自信是人生重要的精神支柱 142

乐观性格决定孩子的人生成败 145

坚强不是长大后突然学会的 148

对胆小的孩子千万不可小视 152

教孩子学会控制欲望，把握自己 155

第六章 80后家长 → 孩子品质不能丢 158

宽容的孩子有未来 158

感恩的孩子最可爱 162

善良的孩子最美丽 166

劳动习惯要从小培养 170

节俭并不是“小家子气” 173

教孩子做诚实守信的人 176

第七章 80后家长 → 孩子自立必须有 180

生活自理是孩子必学的一门课 180

不要做孩子的“保姆” 185

放开牵着孩子的那只手 190

肯定与鼓励是一把金钥匙 193

给孩子创造自己解决问题的机会 197

第八章 80后家长 → 不可盲目做早教 200

早教其实并不是越早越好 200

儿童过早读写弊病有很多 204

过早学外语对孩子成长不利 207

幼教“小学化”对孩子危害不浅 210

不要急着让孩子考级考证 213

要摒弃“神童化”教育 217

第九章 80后家长 → 娇惯溺爱要不得 220

娇惯迁就的爱是害 220

过度保护等于剥夺孩子的能力 225

无原则满足对孩子贻害无穷 228

小孩子不可刁蛮无理 232

第十章 80后家长 → 耐心细心要记牢 236

养育孩子要细心 236

教育孩子要耐心 240

粗心大意要不得 244

打骂恐吓要摒弃 248

呵护心灵不能忘 252

目

录





第十一章 80后家长 → 身教榜样育儿郎 256

孩子这面镜子能照出家长的模样 256

家长要“处无为之事，行不言之教” 260

身教的根本是以身作则 263

要给孩子树立一个良好、端正的榜样 267

对孩子的承诺不要变成“空头支票” 271

第十二章 80后家长 → 隔代教育弊端多 275

重“养”轻“教” 275

过分溺爱，管教不严 279

观念落后，方法陈旧 283

孩子成长环境封闭 286

孩子缺乏来自父母的情感 289

第十三章 80后家长 → 科学教子出英才 293

对孩子的期望要把握好“度” 293

不要急着告诉孩子答案 296

给孩子自己选择的机会 301

要经常给孩子积极的暗示 306

有知足的家长才有快乐的孩子 309

有好家长才有好孩子

当孩子带到这个世界上，我们就多了一个角色——“父亲”或“母亲”，当然，还有一个共同的称谓——“家长”。家长的角色赋予了我们很多义务和责任。每个小天使的到来，我们做父母的都应该为这个小生命负责，既然我们将他（她）带到了人间，就应该尽我们所能给予他（她）幸福的家庭和美好的生活，这是为人父母的职责所在。

家长不仅仅是孩子的第一任老师，而且是终生的老师。对一些成功人士的调查表明：对其一生成长发展影响最大的人，不是儿时的老师，也不是工作后的领导，而是自己的父母，即家长。同样，对形形色色的犯人的调查也表明：对其一生思想意识及行为习惯影响最大，并最终导致其犯罪的也是家长。

家庭是每个人走向社会的窗口，家庭环境和家长对子女的教育方式是影响个体发展的重要因素，尤其是幼儿阶段，因为此时是人的生理、心理发展的关键时期。家长应为孩子成长提供必要的物质和精神条件，给予孩子必需的保护、照顾和良好的教育，为孩子一生的发展奠定好基础，这样孩子才会身心健康地成长。

然而，在我国，很多家长缺乏科学的育儿教子经验，重养、重教但不善养、不会教的现象非常普遍，尤其是一些新手家长——80后家长。

当前，80后家长面临三大教子困惑。1. 心理准备不足：很多80后家长认为自己还是孩子，对于怎么带孩子一脸茫然，没有足够的心理准备就做了家长，使他们困惑不已；2. 不愿教子：疲于打拼的80后家长普遍忙于就业、生存及发展，客观上没时间，主观上不情愿，于是把孩子推给了父母，而“隔代教育”给孩子成长带来了诸多弊端；3. 不会教子：虽然也有些80后家长情愿自己教子，可由于既缺乏经验又不得法，所以尽管为此付出了很多辛劳，但却得不到应有的成效。

因此，做个好家长，养育并教育好孩子，这个在60后、70后们看来不是问题的问题，如今却变成了许多80后年轻家长的困扰。80后家长大多是独生子女一代，很多人是迫于父母抱孙子的压力而选择生孩子的，因此他们觉得孩子是给老一辈生的，对带孩子的艰辛缺少必要的心理准备。

26岁的侄女莉莉十几天前生下了宝宝，现在正在“坐月子”，尽管家里给她雇了月嫂，一切事情都不用她动手做，可给宝宝喂奶她必须亲力亲为。莉莉对前来看望她的闺蜜抱怨说：“我真的坚持不下去了。宝宝一要吃奶我就得喂，不管什么时候，一天要喂十多次。喂奶的时候还要挑他最舒服的姿势，我的手现在已经很疼了，腰也疼，真受罪。自从怀孕后，我好像就没有自我了，干什么都要想着‘对孩子好不好’。听说要喂一年的奶，天哪，我怎么受得了呢？难道做了妈妈就要完全牺牲自己吗？”

东子在一个论坛上还看到了一位年轻妈妈的求助帖：孩子已经快满周岁了，但孩子的出生没有给我带来快乐，相反，我非常讨厌自己的宝宝，觉得他的到来抢走了老公对我的爱及和我相处的时间……虽然觉得自己的行为很不妥，但是对孩子就是爱不起来。苦恼的妈妈只能无奈地在网络上寻求解决之道。想不到，这位妈妈的帖子引起了很多年轻妈妈的共鸣，而这些妈妈普遍都是80后的年轻人。

不得不承认，由于从小就是独生子女且受尽家人的关爱，很多80后家长其实在心理上还没有长大。生下孩子后，不知道怎么带，只好请保姆，托父母；也不知道怎么教育孩子才合适，只好靠看书、上网寻求良方。

上面说的似乎都是80后家长的缺点，其实80后家长也有很多优点，比如文化水平高，善于学习，讲究科学育儿、科学教子等。由于自身得到的家庭教育存在诸多误区，而且对当今社会激烈的竞争有着切身的体会，所以80后家长对于家庭教育有更直接的认识，更加重视学习知识。

80后家长大多都接受了高等教育，收入也不错。一些时尚的80后家长，为孩子的物质生活和精神生活狂热投资。曾经为各种时髦消费品大把花钱而不惜成为“月光族”的他们，如今大把往孩子身上堆钱，一边嚷嚷“要给孩子最好的”，一边抱怨“如今的孩子真是养不起”。其实，只要方法得当，少花钱也一样可以养育健康、快乐、优秀的孩子。减少对孩子的金钱投资不但无损于孩子的幸福，还可以锻炼孩子，同时减轻自己的经济压力，可谓一举三得。

具备了物质和精神的基础，80后家长一般更容易接受新鲜事物和观念，在育儿和教子方面自然更时尚，对孩子讲民主，认为应该对孩子的每个要求给予充分的尊重和认同，不忍心拒绝孩子哪怕不合理的要求，不去表达自己对孩子无理要求的不快，认为这样可以给孩子营造宽松、民主的教养环境。相对于我们以前的粗暴对待加棍棒教育，从理念上讲，这自然是一种进步。但是也要知道，“过犹则不及”，没有原则的“民主”是对孩子一味的纵容，同样不利于孩子的身心发展。

世界上比较发达的国家都很重视家庭教育，他们的共识是只有高素质的家长才有高素质的孩子，有了高素质的下一代，才会有全体国民整体素质的提高。家长的教育态度对孩子性格的形成和发展，有着巨大的直接影响，尤其是幼儿期间。家长作为家庭教育的主要实施者，其自身素养决定着孩子的前程。

走在街上，我们常常一眼就能辨认出母子或者父子。因为除了外貌上的相似，一个人的言谈举止、行为习惯等都会潜移默化地受到父母的影响。生活在一起久了，很多习惯，甚至说话神态、表情和声调都会出现相似的地方。这就是耳濡目染的结果。

我们都期望自己的孩子成为让人羡慕的好孩子，并为此付出了很多努力，但往往却收效甚微。是什么原因呢？当然是家长做得还不够好。

因此，要想有个好孩子，我们就得先做个好家长。

好孩子的标准，在此就不赘述了，大家的看法几乎是一致的。而好家长则不同了，那么什么样的家长才算得上是一个好家长呢？

当然，好家长是没有统一标准的。但是，在孕育孩子时，你就开始爱他；在孩子弱小时，你守护他；在孩子需要你时，你在他身边；在孩子失落时，你鼓励他；在孩子犯错误时，你不马上责备批评他，而是耐心地去沟通；在孩子迷茫时，你引导他、帮助他；在孩子做事时，你赞赏和认可他；在孩子获得成功时，你与他分享成功的喜悦……这就可以了。

没有人天生就是好家长。

成为父母不能让80后立刻成熟，但他们却毫无疑问地在慢慢成长。80后爸爸妈妈带着未脱的稚气，喜欢流行音乐，喜欢网络，有的还崇尚“非主流”，但随着小生命的降临，通过学习，与孩子一同成长，他们将不再迷茫。他们可能以前是“月光族”，但随着年龄的增长、阅历的增加，他

们定会意识到肩上的责任。

要想做个合格的家长，首先，要能吃苦，勇于承担责任，要多了解孩子，在忙于工作和娱乐的同时，不要将孩子只是扔给父母和保姆。其次，不要溺爱孩子，不要有了孩子就失去自我，不要有了孩子就忘记一切，不要做“孩奴”，要多学习家教理论，研究探讨教子方法，而且还要与孩子多沟通，多陪孩子说话，这对孩子的语言发展和心理健康都是很有必要的。

如果你是一个能坚持陪孩子锻炼身体、陪孩子玩，一个能够控制自己的烦躁情绪并拥有幽默感，一个注重自身素质发展和培养孩子良好的品德习惯，一个能客观公正地看待孩子、理性地面对孩子，一个具有开放的心态、宽广的胸怀，一个能经常与孩子换位思考并做到理解、尊重、信任孩子的爸爸或妈妈，那么你定将收获一个好孩子！

如此，你也就是一个好家长了。

每一位家长都有很多事要做，工作、学习、娱乐、对老人尽孝、教育孩子等。不工作没有饭吃，不学习赶不上社会的进步，有可能下岗，不对父母尽孝怕失去机会，但不研究对孩子的教育，同样会错过最佳教子期。对孩子幼年的教育好比江河的源头，只需稍微用一点力就可以改变流向；如果形成江河以后，再改变它，则是非常困难的。

作为80后新家长，无论出于什么原因，我们都不该推卸育儿教子之责。要做一个自立成熟的家长，努力承担起育儿之责；做一个有进取精神的家长，给孩子积极向上的影响；做一个身体力行的家长，给孩子以榜样的力量；做一个不娇惯溺爱孩子的家长，为孩子插上坚硬的翅膀；做一个能科学教子、会因材施教的家长，为孩子的成长开辟一方晴朗的天空，让孩子飞得更高更远……

愿80后家长与孩子一同成长！

东子 / 2010年8月于东园





第一章

80后家长

心理准备早做好

夫妻磨合好是要孩子的第一要件

随着二十一世纪第一个十年的过去，上个世纪八十年代出生的“80后”们都已跨入成人的行列，年龄小一点的即将走进恋爱季节，年龄大一些的已经步入围城、为人父母，大多数正在热恋之中，即将走进婚姻的殿堂……

当相爱的两个人携手走过婚礼的红地毯，恋爱时的浪漫终于都变做了婚姻中的柴米油盐，特别是有了孩子之后，烦琐的家务、养育孩子的艰辛往往使初为人父母的一对新人疲于招架。那么，如何才能不使婚姻成为“爱情的坟墓”，使婚姻的“围城”成为一座幸福和谐之城？如何才能为新到这个世界报到的小生命提供一个适宜的成长环境？……

要做到这些，仅有浪漫的爱情是不够的，婚姻还需要用心去“经营”，孩子的“家”的基础还需要父母精心去夯实。

就像买一辆新车，为了保证安全驾驶，开始必须缓速磨合。过了磨合期，我们才可以加大马力，放心大胆地行驶。所以，新婚就如新车，必须先小心翼翼地磨合查看一番，相互适应一段时间之后，才能进入



高速运转。尤其是计划要孩子的80后新家庭，更应该有段情感磨合的过程，婚姻毕竟不同于爱情。在近几年的婚姻家庭咨询案例中，有太多的年轻家长没有闯过磨合期这一难关，他们抱着年幼的孩子不知所措。



案例

法庭上，一个两岁的小男孩正使劲地拉着爸爸的手，吵着要回家。这个年幼、天真的孩子哪里知道，此时此刻，他的亲生父母正坐在原、被告席上，准备为“不要他”而对簿公堂……

“……开庭了，关于你们离婚的事情，已经调解过多次，其他方面双方没有什么争议，唯独对孩子的抚养权问题分歧比较大，这次开庭还是想给你们调解一下。在大人婚姻破裂的情况下，能否尽量想办法给孩子一个好的成长环境，希望双方当事人仔细考虑一下……”开庭时，法官对孩子的父母如是说。

对这个问题，法官先让做原告的女方回答。女方说：“作为母亲，从内心讲想让自己的孩子过得好些，可是，我居无定所，也没有固定的工作，到处打工，勉强维持自己的生活，没有条件和能力再养活孩子，但我可以每月给孩子250元的抚养费……”男方则反驳说：“我要去韩国打工，不能把孩子领到国外，孩子的奶奶年纪大了，又有病，也带不了孩子，还是把孩子判给他妈，我最高每月可出500元的抚养费。”

夫妻两人为了不要孩子，在法庭上各不相让。而他们的亲生儿子，那个两岁的小男孩正站在爸爸的身边玩耍，稚嫩的他不懂得爸妈在为了不要他而争得面红耳赤……

法官当庭进行调解，劝说双方当事人：“婚姻的破裂，不仅要对自己有个交代，对孩子更该有个交代。孩子现在还小，等他长大，知道自己的父母为了不要他而这样，会让孩子怎么看待你们？”但不论法官怎么劝说，双方仍是各持己见，毫不让步。法官只好结束调解，宣布择日判决。

原来，双方当事人均是80后，于2006年登记结婚，次年生有一子，

孩子一周岁时，男女双方因家庭琐事大打出手，女方把孩子送给婆婆后，就从此离开了孩子。之后，女方以“婚前缺乏了解，婚后性格不合”为由提出离婚，并且不打算要孩子。但由于提出离婚时孩子不满18个月，按法律规定，如果离婚，孩子要判给母亲。为此，女方撤诉了。孩子满两周岁后，女方再次提出离婚。于是，出现了前面的一幕……

东子给80后家长的建议——

1. 任何感情都需要一定时间的磨合期。

一般来说，新婚夫妇在蜜月当中爱得天翻地覆，忘乎所以，理智早已飞到九霄云外。但是爱的激情过去之后，一切又很快恢复正常。家庭的存在并不能只靠爱情支撑，还有工作、学习，上班、下班，做饭、扫地、洗衣服，以及时时刻刻逼你费神的经济问题。特别是有了孩子之后，琐碎的家务纷至沓来，这一切光靠爱情是解决不了的。于是，本来因爱结合的新家庭里就生出了恶言恶语：“当初我怎么瞎了眼，跟你这个窝囊废！”“早知你这么多毛病，这么懒，我宁愿打一辈子光棍！”不难看出，这些迅速反目的求全责备就是缺乏感情磨合所导致的。

这让我想到前段时间看过的电视剧《原谅》，剧中有这样一个情节：勤劳、正派而且脾气极好的丈夫李拴柱，吃什么都香得要命，香得吃饭时不由自主地发出“吧叽吧叽”的声响，特别是喝稀粥，更是香喷喷地“呼噜呼噜”。这其实不算什么毛病，但他的新婚妻子徐清却忍受不了，每到吃饭时便厉声呵斥：你吧叽什么！你呼噜什么！胃口强健的丈夫尽管被呵斥时立即噤声，可过后即忘，又情不自禁地“吧叽”和“呼噜”起来。后来，事情发展到了妻子闹着要离婚的地步。

有的人好动，有的人好静，有的人愿说笑，有的人愿沉默；有的人酷爱清洁，有的人比较邋遢，诸如此类的差异，就像无数个小齿轮，一旦碰在一起，不经过细致的磨合，就会发生针尖对麦芒似的争吵。在现实生活中，每个人都有这样那样的性格、想法和生活习惯。如果两个人长期生活在一起，各自不同的东西就会顶撞对方。人的小毛病是性格和





生活习惯形成的，往往不易消除。正是这些小得不能再小，简直不算是毛病的毛病，却能使千百万家庭大吵大闹、风雨飘摇。

那么，新婚夫妻要怎样平安渡过新婚磨合期呢？



正确认识婚后磨合期出现的必然性。结婚成家，意味着两个人共同生活的开始。由一人世界变为两人世界，这期间少不了摩擦。究其原因，一是恋爱阶段双方都注意给对方以良好的印象，较不显露出弱点和不足。婚后，随着生活的深入和时间的推移，双方各自的弱点逐渐暴露出来，这样就很容易出现摩擦。二是恋爱阶段男女双方各自都具有自主权，尤其是经济和行为相对地不受约束，而婚后的共同生活需要家庭观念，若一方自行其是，就会造成对方不满。加之小家庭难免有一些意料之外的事务和开支，观点不一致时，倘若处理不当，也易导致矛盾冲突。



不要对对方抱有过高的期望值，要相互谅解、宽容。结婚前，一方对另一方往往颇具好感，且抱有很大的期望。结婚后，随着时间的推移，你会逐渐发现对方的一些弱点和不足，这是人人都会有的，没有什么值得大惊小怪的。倘若这些弱点和不足无碍大局，那你就闭上一只眼，不看或少看那些弱点和不足，别去苛求对方。也就是说，结婚以前要睁大你的双眼，结婚以后要闭上你的一只眼睛。



在工作和学习上，夫妻双方要相互勉励，携手共进。对生活中遇到的意想不到的困难和问题，要相互协商，妥善化解，以和为贵。经过一段时间的磨合，夫妻感情才会进入到相对稳定的阶段。

2. 夫妻感情不睦影响孩子的性格。

孩子是婚姻当中很重要的一部分，甚至很多夫妻是因为孩子而勉强生活在一起的，很多孩子也会因为父母离婚而变得性格孤僻。

都说父母是孩子的第一任老师，父母的感情如何以及父母的人格魅力对孩子有着非常大的影响。有一对感情好的父母，生活便是幸福的，孩子在幸福的家庭中成长会比较乐观，对生活也容易满足；有一对感情不好、经常吵架的父母，孩子大多生活在阴影之下，性格也会受到影响，变得孤僻。那些社会不良少年大多是在父母感情不睦的家

庭中长大的。

幸福的家庭是相似的，因为这里面有相爱的男女，有共同经营的心；不幸的家庭却各自有不同的原因。但是能成为夫妻是前辈子修来的福份，一旦拥有了这种福份，便要学会好好地去珍惜。看着彼此爱的结晶，回头想想自己走过的路，虽然会有些许的坎坷，却也有风雨过后的彩虹。人有时候活的就是一种心态，幸福其实也不过是一种感觉，乐观的人总是容易拥有。

3. 夫妻感情稳定是共同孕育宝宝的基础。

婚后，生一个健壮、聪明、漂亮的小宝宝是很多夫妻所热切盼望的。当你打算从“二人世界”向“三人世界”转变时，当你打算要当爸爸妈妈时，你是激动、兴奋、慌乱、期待呢？还是把孕育小生命看做是夫妻共同的责任？

生孩子不是光顺利生出来那么简单。你们为什么要孩子？孩子是相爱的结晶和见证，还是一时欢娱的产物？你们做好迎接生活巨大改变的心理准备了吗？你们的身心都准备好了吗？你们的感情够稳定吗？养育孩子是你们两个人要共同承担一辈子的责任，是生活中最重大的决定之一。作为父母，请你们一定要先多想一些！想得越多，越成熟，将来的麻烦就会越少，日子就会越幸福。

孩子是希望，同时也昭示着责任。如果还没有学会承担，或者还不确定未来，那请你先别急着要孩子，千万别梦想用孩子做纽带绑死婚姻，那是最不明智的做法，因为那样将来无论对自己还是对孩子都是伤害。





经济收入要能应付养育孩子

“快去买奶粉！孩子没奶粉了。”

“不能给孩子吃母乳啊？老买奶粉，哪来那么多钱？”

“你以为我不想啊！你连我都喂不饱，怎么能有母乳？”

“哪那么多废话，把钱给我！”

“你少抽根烟不就有奶粉钱了么？”

看上去像是电视剧中的情节，但是在我们的生活中，这一幕却正在悄然上演。细细算来，所谓的80后这代人也到了结婚的年龄，该结婚了。纵使这代人对婚姻的感觉和态度不是那么积极，但是，他们还是会因为父母的催促、年龄的增长及各种原因告别单身时代。

有了婚姻，孩子理所当然地要计划在日程里了。不管80后思想多么积极进取或者个性多么独立，对于大部分人来说，孩子肯定还是要有的，这是自然规律，不能违背。那么，80后家长们，养育孩子的思想准备你们真的做好了吗？



案例

辽宁省沈阳市的李女士今年28岁，是一所中学的数学教师，还是一个三岁男孩的母亲。李女士说：“我和老公都是中学老师，3年前，我们生了一个白白胖胖的儿子，聪明可爱。孩子从小吃奶粉长大，奶粉100多元一罐。刚开始，孩子小，吃得也不算太多。4个月以后，几乎一个星期一罐。一个月的奶粉钱就要500多元，还不算补钙、水果、米粉等费用。由于双方老人都不能来，我就以每月800元请了个60多岁的老太太来带孩子，这个老太太只带孩子，下班后我们还要慌里慌张地做饭。我们想，只要孩子好，大人忙点累点忍一下就算了，可经济压力还

是有点吃不消。后来，经小区里的邻居介绍，我们把孩子放到小区里的一个阿姨家，每天吃两餐，每月600元钱。

上个月，孩子上幼儿园了，每月学费800元。另外，他还参加了幼儿园的绘画班，每月另交150元。由于我和我老公都带初三毕业班，星期六要上班，每月还要交150多元的星期六留园费。光孩子在幼儿园的费用一个月就是1100多元，都赶上供楼了。我本来想让他也学学钢琴什么的，但一想到那昂贵的学费就望而却步了。

我和老公的工资都不高，每月加起来6000多元，除了还房子贷款将近2000元外，双方的老人还要我们寄钱赡养，真的不敢想呀。我们当时觉得结婚生子是正常的过程，也没怎么细算这个账，现在发现只有你想不到的，没有你花不出的钱。孩子生病一次少则几百，多则上千。

孩子的自行车、玩具什么的，全是朋友把他们孩子小时骑过的、玩过的送给我们的，包括孩子小时候的推车也是用旧的，能省就省呗。现在去麦当劳，孩子吃，我们两个大人看，孩子有时挺懂事的，喂我们一人一口薯条。”

东子给80后家长的建议——

1. 经济条件不太好的夫妻最好不要太早要孩子。

有些80后茫然地走进围城，当了爹妈，就开始后悔。收入有限，支出却越来越大，到处都要钱，却找不着挣钱处。一个可爱的小宝宝的到来，不仅仅带来欢乐和温馨，还使每月账单又添加一大项支出。

孩子的出生带来的经济负担会很重。爹妈不舍得吃，不舍得穿，也要让孩子吃好，过好，谁愿意看见自己的孩子和“小萝卜头”一样可怜？可是要过得好，就得花钱，就得开销。本来每月的房子还贷和日常开销就让一家人捉襟见肘了，还拿什么养孩子呢？

所以，那些每月要还汽车、房子贷款的夫妻，最好等贷款还得差不多或还款比较从容，有了一定储蓄基础后再要孩子，这样压力会小一些，家庭矛盾也会少一些。当然，要孩子也不可以太晚，一般来说，女的不要超过32岁，男的不要超过36岁。





2. 生育之前的物质准备是必需的。

有人说过，80后这一代是很可怜的一代，读小学的时候，读大学不要钱；读大学的时候，读小学不要钱；没到找工作的时候，工作是分配的；到找工作的时候，却找不着工作了。这道出了80后一代面对的种种问题。

80后这一代其实是最有文化的一代，因为80后的父母们都很重视教育，砸锅卖铁也要供孩子。所以，一个家庭里的教育开销成了主要支出。结果是，很多人发现书念完了，家里已经穷得叮当响了。此时，又到了结婚的年龄，一套房子得多少钱？没有房子只能“蜗居”。种种现实的问题堆在一起，让80后们为难至极，加上现在工作实在难找，让很多80后都不敢想婚姻，更别说婚后的孩子了！

就目前一般城市的消费水平而言，至少应该提前准备1万元的生育费用和1万元的婴儿抚养费。夫妻双方起码有一方要具有较稳定的收入。

有些80后不想要孩子，是因为生得起，养不起，他们要面对的事情还有很多，面对的困难还没解决。如果没有足够的实力和能力而莽撞地要了孩子，生活可能会彻底乱套，所以在此奉劝80后们：一定要有足够的经济能力和思想准备后再考虑要孩子，否则真的会因为孩子的奶粉钱每天和爱人吵个不停。那样，你们的婚姻就不再稳固了！

3. 没有足够的经济能力就要舍得“穷”养。

看到这儿，可能有的80后朋友要说了：难道我们收入少的就不能做父母了吗？当然不是。我前面的两个建议是说最好给孩子提供好的物质基础。在这里，我还要告诉你的是：如果实在没有足够的经济能力，就要有“穷”养的思想准备。其实，不管家庭是否富有，相对来讲，我都主张“穷”养。

现在的80后百万富翁、千万富翁，甚至亿万富翁，确实有，但毕竟是少数，即便是年收入10万的也只是一小部分，大多数还处于每月两三千块钱的薄薪时代。况且，大多数80后的父母也都是工薪阶层，供完孩子读书、再给孩子成个家后已所剩无几。所以，婚后就只能靠小夫妻自己努力了。当然，即使父母有钱，已经成家立业的80后们也不该再向

父母伸手了。

没有钱不等于就不能有孩子。过去日子那么艰苦，我的父母还是把我们七个孩子拉扯大了。十几年前，我的经济条件也不好，我不是也将女儿培养成人了吗？所以，能够给孩子提供好的物质条件当然好，但如果没有好的条件，只要能够满足孩子必要的吃穿和基本教育需求，照样可以养育健康快乐的孩子。当然，前提是80后新家长要有相应的打算和计划，要做好吃“苦”的思想准备。

第一章

80后家长

心理准备早做好





夫妻对是否生育孩子要达成共识

当中国的第13亿个公民呱呱坠地的时候，国人对生孩子这件事的观念和态度已悄然发生了变化。曾经的“超生游击队”隐身在“丁克一族”的身后，曾经的“重男轻女”日渐演变成了“重女轻男”，曾经的“养儿防老”传统更是被人们所逐渐淡忘……

虽然大多数80后夫妻认为早晚应该有个孩子，但相当一部分年轻女性并不想早当妈妈。她们有的是出于对事业的考虑，不愿过早地被孩子捆在家里；有的是不希望让孩子过早“破坏”二人世界；有的是认为只有爱情、婚姻稳定后才能要孩子。

但许多做丈夫的却希望早日要个孩子，好让自己的父母享受天伦之乐，而因为生不生孩子最终往往由女性决定，便有不少男子抱怨自己的生育权受到了侵犯，甚至有的夫妻因此闹到了离婚的地步。相反，也有女性想早生孩子，使婚姻更稳固，而男方却因为种种考虑暂时不想要孩子，矛盾于是就这样产生了。



案例

26岁的周洁近日检查出怀孕两个月了，这令丈夫吴辉兴奋不已。1980年出生的吴辉是家族中唯一的男丁，传宗接代的担子一直压在他心头。可他这边还没从兴奋劲儿中走出来，那边妻子就给他泼了盆凉水，说这孩子不能要。

为什么要打掉孩子？周洁列出了好几大条，说得振振有词，可归根到底就是一个原因，怕养不起，嫌丈夫赚钱太少了。现在两个人过日子都紧巴巴的，再生个孩子，日子根本没法过了。吴辉无奈地说，他是公司小职员，周洁是个普通工人，两个人的收入加在一起3000多元，虽

然不多，但也说得过去，而且他们没有还贷压力，他怎么也想不通，这笔钱怎么就养不起一个孩子呢？

对此，周洁一一进行了反驳。她说，从怀孕开始，就要不断地花钱，什么检查费、营养费，这些都还是小钱。孩子生下来后，如果没有奶水，奶粉加上尿不湿，一个月起码得1000多元，多起来要2000多元。如果再有个病痛什么的，更是无底洞。

因为孩子一事无法达成共识，吴辉多次与周洁发生争执，可周洁铁了心不想要这个孩子，说要再等几年，等经济条件好了再生。周洁说：

“除非月薪达到6000元，要么存款能有6位数，否则免谈。既然决定生孩子，就要给孩子提供一个好的环境。”面对妻子的要求，吴辉一条也达不到。

既然妻子决心已定，那他也只能把丑话说在前面，他要跟妻子签订一份打胎协议。“如果她打掉孩子，一切后果自负，首先费用我是不会承担的，我也不会去照顾她，如果手术出了什么问题，留下什么后遗症，我是不会管的，这是她自己的选择，她自己承担后果，一切与我无关。”吴辉说，他已经草拟了这样一份协议。

东子给80后家长的建议——

1. 选择“丁克”要慎重。

具有生育能力的夫妇自愿不要孩子，就是我们所说的“丁克家庭”。自上个世纪80年代起，它悄悄在中国出现，以前这样的家庭会被别人议论，甚至被别人怀疑有“生理问题”。而现在，这种家庭已经开始被“外人”理解和接受。

年轻人选择丁克家庭有这样七大理由：①夫妻双方以事业为重，不愿意让孩子影响自己的工作。②要做“新新人类”的代表，他们有全新的婚恋观、家庭观、生育观，所以拒绝“第三者”（孩子）插足。③不想让自己太累，认为自己势必会为子女成长费尽心血，所以还不如不生育。④对家庭生活没有信心，在自己对生活还没有十足的把握时，不要孩子。⑤受经济条件的制约，认为自己现在的工作还不够稳定，希望能创造更好的经济条件，让孩子出生后过上好的生活。⑥把家庭幸福的条





件放宽，认为没有儿女承欢也完全可以活得很充实。⑦相信社会保障功能的进步，这些家庭认为“防老”未必非得“养儿”，家庭的保障功能逐步由社会来承担。

然而，有些年轻人的想法并不成熟，他们只是年轻时想“丁克”，可年纪大一些又会改变想法，结果错过了生育机会，造成终生遗憾。

2. 是否生育夫妻意见要统一。

生育问题可以说是家庭生活中的一件大事，如果夫妻双方对此意见不统一，生活就不会幸福。

在家庭里，夫妻都具有生育权。所谓生育权，就是要求生育的权利和拒绝生育的权利。也就是说，根据法律规定，夫妻一方有决定生育或不生育的权利。目前，生育权的问题日渐突出，夫妻双方有的想生育，有的不想生育；有的女方怕日后感情破裂，所以暂时不想要孩子；还有的女方认为双方感情不好，所以决定不要孩子。那么，感情不好或怕日后有变等能否作为不生育的理由呢？

在生育方面，夫妻任何一方都可以向对方主张权利并要求配合，另一方没有正当理由，譬如婚前关于生育的约定、身体的健康状况等，不应当拒绝。但生育权同时又是一种选择权，夫妻任何一方既可以选择生育也可以选择生育，特别是女性不同意生育时，更不能强迫，因为女性不仅在照顾、抚育子女方面需要履行更多的义务，而且怀孕、生育和哺乳等过程更无法由男性替代，女性要独自承担艰辛和风险。

因此，夫妻双方在生育问题上产生分歧时，应当本着珍惜感情和婚姻关系的态度，互谅互让，力求达成共识。所以，是否要孩子，还是商量着来好，最好结婚前就双方要不要孩子，什么时候要孩子达成协议，做到心里有底。如果对此双方观念很冲突，那么干脆就不要结婚。

3. 老年人的观念要理解。

关于要不要孩子的问题，除了小夫妻俩，还不要忘了父母。当然了，最后的决定权还是在自己手里。

我们的传统文化历来就是“不孝有三，无后为大。”在80后夫妇围绕着“是否生孩子”的问题进行争论时，小夫妇的父母这时也许会

介入：“你们不要孩子，我们哪来的孙子，我们的‘香火’又怎样延续？”可当“传宗接代”的概念日渐衰微，“养儿防老”也显得不再那么牢靠，借由孩子来维系家庭稳定的想法更无法说服人心，80后提出的问题似乎有了更多的理论支持。

老人希望年轻人生孩子，年轻人不想生，自然是“婆有婆的理，媳有媳的因”，这是现代和传统生育观念上的一次冲突。对于新老两代人来说，确实存在着代沟。其实，这就像看问题一样，年轻人和老年人的想法和眼光永远是不一样的，要想双方达成一致，就需要沟通，寻求一种双方都能接受的结果。

同样，在生孩子的问题上，小两口也要和父母多交流才行。老人的观念可以理解，但年轻人追求“丁克”生活的愿望也对，出现分歧，就是一个沟通不够的问题。两代人生育观念形成共识不容易，年轻人要理解老人的传统思想，也要把现代的生育观念多向老人传输，探讨一种两代人都能接受的方式才是上策。





对孩子到来后的生活要有充分的了解

以前人们常说：孩子是爱情的纽带。现代父母说：这可不一定，如果夫妻间的感情原本就不牢靠，那么孩子的降生会使夫妻关系雪上加霜。

法国心理学家艾迪特曾说过：“孩子的降生对夫妻关系的影响是相对的。如果夫妻感情稳定，孩子的出生就会让他们的婚姻更持久，即使丈夫的存在会在一段时间内被忽视，家庭感情积累将在各个家庭成员之间被重新分配，而不是减少。但是，如果夫妻之间的感情原本就不牢靠，那么孩子的降生则会使夫妻关系雪上加霜……”

有不少男人认为，女人当了妈妈，焦点都放在孩子身上，对他们的体贴关心少了，两人除了谈孩子，好像再没别的话题。因忙于照顾孩子而精疲力尽，令夫妻间的性生活减少，也是夫妻间激情不再的原因。

孩子是个难度巨大的考题，男人、女人互为考官，女考官想：男人做好事业，也要对家务负责，才能合格；男考官想：女人要甘心操劳、无怨无悔，才能合格。

这是一场最艰难的考试，承载这场考试的婚姻步履维艰。



案例

这是一位80后妈妈的叙述：

回头望去，从孩子出生到现在，想想漫长的三年抚养过程中所付出的一切，感觉真的好累。怀孕期间，没见着孩子不觉得有什么深厚的感情，一见面就不一样了，每天把所有的心思都放到孩子身上。休了半年的产假，在家精心地照顾孩子，生怕孩子长大后落在别的孩子后面。孩子呀呀学语，便开始早期教育，女儿二岁半就能认一百多个汉字。

孩子小的时候身体不好，特别爱得病。记得女儿一岁多点时病了，

因家里没人照看，只好送幼儿园。我在医院工作，上下班时间很严格，不到晚五点半谁也不准离开岗位。那是冬天，天已经很黑了，我到幼儿园接孩子，就剩我女儿一个，她正发烧，却自己躺在小床上哭，老师在一边站着，也不抱抱，而且嫌接晚了，脸色很难看，我一见此景就满腔怒火，把孩子包好，抱着找她爸爸算账去了。

我知道，她爸爸准是又在单位玩麻将呢，不接孩子。结果，到了她爸爸的单位，他真的和一帮男男女女玩得正欢，人家那些人年龄都大，就他比别人年轻，孩子有病他也知道，可不知他的心长到哪里去了？我一见此景就更火了，当时就把桌子掀了。为此，第二天我们就离了婚，我哭着带孩子回了娘家……

东子给80后家长的建议——

1. 要避免因孩子引起夫妻冲突。

随着小生命的呱呱落地，80后家长成为向往已久的父亲或母亲。孩子的问世，为夫妻双方带来了新的欢乐，许多家庭由此生活更加甜蜜了。然而，随着小生命的介入，也有不少夫妻原先融洽的关系却渐渐为矛盾、冲突所蚕食。孩子本该是双方爱情的结晶，却成了夫妻冲突的媒介。

按理说，孩子是夫妻双方爱情的结晶，自然也可以成为感情交流的一种纽带。父母爱儿女，在这共同的抚育、爱护中，自然而然地沟通了夫妻感情。然而，夫妻之情除了这种间接的通路以外，毕竟还有其直接的渠道。

在孩子出生之前，新婚夫妻的共同活动很多，或结伴旅游，或挽手散步，或双双起舞……感情的交流直接而又密切。有了孩子以后，家务成倍增加，孩子身上又凝聚、寄托着他们的爱，于是，夫妻双方的相当一部分精力分散到了家务中，相当一部分感情转移到了孩子身上。

尤其是母亲，爱子之情更是显于言行。正如有一位丈夫所说：“自从有了孩子，整整一年中，我们没有一起看过一场电影。只要我提出和她一起外出娱乐，她就说我不懂事。在她眼里，孩子比我更重要！”这位丈夫对妻子的意见，具有一定的代表性。





可是在妻子看来，自己抚育孩子辛苦，丈夫理应更加体贴、关心，做出牺牲也属应当。倘若丈夫仍像过去那样生活，她们就会认为，在丈夫眼里，还是他自己重要。由于共同生活的减少，夫妻感情直接交流的机会远不如过去；“感情转移”又有可能造成情感体验上的误解；加上家务的劳累，常使夫妻性生活出现不和谐。于是，原先亲密和谐的夫妻，随着子女的问世，渐渐地出现矛盾、纠纷也就不奇怪了。

所以，要区别对待亲子之情和夫妻之情。亲子之情同夫妻之情都是人类崇高的感情，前者有血缘纽带，后者有亲密的姻缘桥梁，两者可以互相渗透、促进，却不能互相代替、置换。夫妻间的爱情诞生了共同的后代以后，家庭的生活方式不可避免地要发生某些变化，但是夫妻间共同的活动和感情的直接交流不应忽视。

做妻子的，在珍爱孩子的同时，不应忘记自己在家庭里除了母亲的身份外还扮演着妻子的角色，对于丈夫正当的感情要求应当满足；做丈夫的，也应体谅妻子的爱子之心，对妻子给予更多的关心和照应。

2. 夫妻要互相多体谅。

伴随着孩子的降生，夫妻生活也仿佛变得枯燥起来了。孩子对于双方来讲，麻烦实在是太多了，不仅业余时间都被孩子所侵占，而且还特别忙，特别累；再有，精神上的压力对于双方来言更具有破坏性。学习和娱乐都成了过眼云烟，除了生活琐事外，欢乐的笑声以及夫妻间的甜言蜜语，都被孩子的哭声所掩盖……

随着孩子的成长，经济压力也越来越大。这样，夫妻俩在上班时，要拼命工作以挣到更多的金钱，下班后也丝毫不敢偷懒，回到家中还要精心地照料孩子，这时夫妻双方如果缺乏耐心和理解，缺乏体贴和关怀的话，那么矛盾必然会爆发出来。

养育孩子阶段，妻子通常比丈夫要辛苦很多，不仅要干好本职工作，还要照料孩子，操持大量的家务。在这种情况下，妻子很难兼顾到丈夫的情绪。因此，丈夫回家后，应当主动帮妻子分担一些家务，不时地安慰一下妻子，与妻子适时交流情感。做妻子的，也不要全部的心思都放在孩子身上，要适时地和丈夫交流，别老把自己的不快和疲惫的情绪发泄在丈夫身上，更别忽略了对丈夫的关怀。

要能够担当起做父母的重任

有些80后尽管结婚，甚至生子了，可自己依然还是个大孩子，他们的人生才刚刚开始，却过早地背负上这样的重担。由于事先没有足够的心理准备，还担当不起为人父母的重任，孩子的到来成了婚姻破碎的导火索。在心理和经济条件都未完全成熟之前，轻率生育后代将会对今后的家庭生活带来一系列问题。



案例

这是一个24岁的大男孩，同时也是一个孩子的父亲，他讲道：

2008年，22岁的我从一所高职毕业，与相恋两年的女友携手走向了社会。比我小一岁的女友囡囡是我的同班同学，她有一双明亮又带着点哀愁的眼睛，这或许正是她吸引我的地方。囡囡是单亲家庭的孩子，跟着母亲生活，残缺的爱常常让她觉得寒冷。这两年里，是我给了她温情，并答应给她一个温暖的家。

与囡囡交往了一个多月后，我们就在宿舍偷食了禁果。第一次的感觉既紧张又兴奋，我们都还小，都没有想过要为以后负责。但我和囡囡都在长大，我们之间的感情也在慢慢加深，随着时间的推移，我真正爱上了囡囡。

跟囡囡交往了两年多，我带着囡囡回了老家，家人都很喜欢她。随着我和囡囡关系的稳定，我发现原来她不是一个安分的女孩，我有几次发现她与别人关系暧昧，但因为爱她，我都原谅了她。

这两年里，囡囡为我打了两次胎。可刚毕业工作还没有稳定时，她又怀上了，而且这次说啥都要生下来。听她妈说，总流产将来就会丧失生育能力。一听说要孩子，我的脑子一片空白，因为我对做爸爸毫无思





想准备。

经过双方家人的多次磋商，最后同意生下这个孩子。为了让孩子名正言顺地到来，我们办理了结婚登记手续。由于年龄都太小，所以没有大操大办，只是亲近的几个人聚在一起吃了个饭。为了便于照顾囡囡，结婚后我就搬到了她们家。于是，我们就这样过起了小夫妻的“甜蜜”生活。

2009年春节，囡囡生下了一个男孩。虽然早知道是这样的结果，可当我听到这个消息时，还是有些发蒙，因为我实在没有做好成为一个父亲的心理准备。

孩子出生后，因为家庭琐事我们不停地打闹，相互指责抱怨。打闹了半年后，我向她提出离婚，她又不同意。无奈，我搬出了囡囡的家，租了套房子与几个同事同住。囡囡对我也不闻不问，只是偶尔发个短信联系。看到同事们和自己的女朋友都相处得那么融洽，我心里很不是滋味，我这有媳妇的还不如人家没媳妇的幸福！

孩子现在快一岁了，非常可爱，已经会叫“爸爸”了，可我这“爸爸”还是没有找到感觉……

东子给80后家长的建议——

1. 要时刻牢记做父母的职责。

把孩子带到这个世界上，我们就多了一个角色——父亲或母亲，当然还有一个共同的称谓——家长。家长的角色赋予了我们很多义务和责任。每一个小天使的到来，我们做父母的都应该为这个生命负责，因为我们将他带到了人间，就应该尽我们所能给予他幸福的家庭和美好的生活。这是为人父母的职责所在。

当一对新婚夫妻准备创造一个新的生命，将血脉传承的时候，就应该收起那颗贪玩的心，好好谋划未来，为这个即将到来的新生命准备好一切！每一个宝宝都是飞落人间的天使，为我们带来欢乐，为家庭增添幸福。他的人生还是一片空白，就像一张白纸，涂抹成什么颜色，就是什么颜色，这就需要我们做父母的为他们的人生指引好每一条路！

在孩子的成长过程中，父母要教他们发出第一个声符，说第一句话，迈出人生的第一步，写出第一个字，唱第一首歌……

父母是孩子的第一个人生导师，也是他一生的良师益友。父母的言谈举止、行为规范以及每一句话、每一个动作都会给孩子带来影响。尤其在教育孩子时不可说过分的话，不应做过激的事，因为他们幼小的心灵很容易受到打击，很容易因此影响已有的自信心。在教育的道路上我们应不断地给予孩子足够的帮助与鼓励，告诉他们什么是对，什么是错，如何选择正确的人生。

如果不能尽职尽责做好父母，那么我奉劝80后小夫妇们，还是不要急于要孩子，否则既是对孩子的伤害，也是对自己的不负责任。

2. 做父母要事先有心理准备。

对许多80后年轻人来说，怀孕并不是一件值得高兴的事，反而是一次偶然或者一次意外。科学研究人员发现，怀孕前强烈希望有孩子的父母在孩子出生时就对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也不断加深。而那些将怀孕视为意外，对此持消极态度的父母，在孩子出生3个月时仍没感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，爱才逐渐产生和加强。但和那些从孩子一出生就有强烈感情的父母相比，其爱的程度仍有巨大差异。这种差异产生的原因就是父母孕前对胎儿的态度不同。这两种不同的态度不仅导致对婴儿关爱程度的不同，对胎儿的发育也有影响。

怀孕前希望有孩子的父母，怀孕时会非常高兴，积极期待孩子的出世。在孕期，他们的情绪是稳定的，对怀孕采取的态度是认真的，能积极做好孕期保健和产时配合。在这样的情况下，胎儿才能健康发育，分娩才会顺利。而未做好心理准备的父母，其怀孕期间的情绪是消极的、不稳定的。这种消极情绪能激起植物神经系统活动异常，同时引起母亲内分泌的不良变化。

可见，怀孕前应在心理上做好准备，这样才能使孕妇在孕期保持良好心理状态，克服因妊娠产生的生理上的不适，保证胎儿的健康。父母子女感情也才能及早建立，婴儿才能得到最大限度的关爱，从而更健康





地成长。

所以，请80后在走进婚姻殿堂前，一定要为“要不要孩子，什么时候要孩子”做好打算。心理准备做得越充足，婚姻越幸福美满，孩子越健康快乐！



第二章

80后家长

孕前准备不可少

孕前，小夫妻要做身体检查

生孩子就如同种庄稼，农民在播种前尚且懂得选择饱满的种子和肥沃的土壤，现代的年轻人更应该知道在双方健康的前提下才能生出一个健康聪明的孩子。

大部分人都知道孕期检查的重要性，但很多人不知道还要进行孕前检查。其实，孕前检查极其重要，可谓是优生的第一道关卡，下面东子就来说说为什么要进行孕前检查以及要检查些什么项目。

如今，每1000个孩子的出生，就会有四五个病残儿，如无脑儿、脊柱裂、白内障、耳聋、先心病……其实，这些疾病多数是可以预防的。据报道，近几年孕妇怀畸胎的比例增多了，其中，有许多非常严重的畸形婴儿或者患先天性心脏病的婴儿，这跟年轻的父母双方不注意孕前的身体检查关系很大。如果做好孕前的身体检查，并做好预防措施，很多情况完全可以避免。



案例

小刘和小王是一对恩爱的80后小夫妻，中学是同班同学，大学又在同一所学校，可以说是青梅竹马，相当了解。毕业后感情融洽，自然走到了一起。对于婚检和孕前检查，小夫妻态度极其一致：我们都很健康，又互相了解，没必要费那个事。

结婚后，妻子小刘很快就怀上了宝宝，全家人沉浸在喜悦之中，即将升级为奶奶的小王的妈妈更是喜不自禁，为儿媳做各种好吃的补充营养，为即将到来的小孙子（小孙女）准备小被子、小衣裤……

可小刘怀孕两个多月时去孕检，医生却告知孩子没有了胎心，小刘夫妇不得已只好选择了流产清宫。几个月后，小刘再次怀孕，可不知为什么胎儿在两个多月时又没有了心跳。后来小刘又多次怀孕，情况都和以前一样。无奈之下，小刘夫妇来到省城的大医院找专家咨询，经各项检查得知，小刘夫妇染色体异常，他们夫妇之间永远也不会有健康的孩子出生。



1. 孕前检查时间和项目要牢记。

孕前检查要根据自身的情况而确定，到医院进行孕前体检，医生还会详细询问体检者及家人以往的健康状况，曾患过何种疾病、如何治疗等情况。如果本人和配偶无明显的疾病，可以选择下列这些最基本的孕前检查项目。


体检时间：怀孕前三个月。如果检查时间太早，有些身体检查内容会改变，比如精液质量、分泌物等，就没有参考价值了。


检查对象：夫妻双方均有检查的必要。有些项目针对妻子，有些项目针对丈夫，有些项目两人都要检查。


女性检查项目：


 **白带常规（生殖系统）。**检查内容：检查是否有滴虫、霉菌性阴

道炎，支原体、衣原体感染，以及淋病、梅毒等性传播性疾病。患上这些疾病，怀孕后有流产、早产等危险。

 **TORCH（脱畸全套）。**检查内容：此项检查包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、微小病毒五项。一旦感染上这些病毒，就可能引起流产和胎儿畸形。

 **肝、肾功能。**检查内容：检查肝、肾功能，同时检查两对半、血糖、胆汁酸等项目，全面了解身体状况。如果女方是肝炎或肾脏疾病患者，怀孕后会造成胎儿早产；肝炎病毒还可直接传播给孩子。

 **尿常规。**检查内容：了解有无泌尿系感染、肾炎、糖尿病。10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加会使肾脏的负担加重，如果有上述病症，要提前治疗。

 **妇科内分泌/免疫系统检查。**检查内容：内分泌检查包括卵泡促激素、黄体生存激素等6个项目；免疫检查包括抗精子抗体、抗子宫内膜抗体等。检查目的是诊断月经不调等卵巢疾病。

生儿育女是一个“男女搭配”的活儿，男人们别以为自我感觉体力佳身体棒就行，无精子症、精子异常等疾病，自身并不一定有不适感觉，但可导致不孕或直接影响胎儿健康。并且，目前男性精液有问题者尤其常见，因此，男人必须做精液检查。

男性检查项目：精液检查。检查内容：检查精液量、颜色、黏稠度、液化情况、PH值及精子密度、活动率、形态等。检查目的：提前预知精液是否有活力或是否少精、弱精。检查方法：提取男性精液做检查。如果精子活力不够，则要从营养上补充；如果是少精症，则要戒除不良卫生习惯，如不抽烟、不酗酒、不穿过紧的内裤等；如果是无精症，则要分析原因，决定是否采用辅助生殖技术。

另外，男性泌尿生殖系统的毛病对下一代的健康影响极大。如果男性曾经患过腮腺炎，有过隐睾，出现过睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，则应将这些信息提供给医生，并仔细咨询，选择增加合适的体检项目。

一旦发现暂时不宜怀孕的疾病，就要采取避孕措施，并开始接受医生的治疗；如果夫妻一方或双方有生殖道、泌尿道感染，则要积极治





疗，待彻底治愈后再怀孕；如果夫妻一方或双方患有性病，或感染了可引起母婴传播疾病的病毒，那么双方都要接受临床诊断，疾病一方要接受治疗，待彻底治愈后再怀孕。

2. 孕前检查准爸爸要先行。

不少人把孕前检查看做女方的专利，认为男方只要在准备怀孕期间戒烟戒酒即可，没有必要检查，尤其是做过婚检的准爸爸更是不用担心。事实并非如此。医学专家建议，准备怀孕前，男方应提前三个月做相关检查。检查主要包括三方面：生育能力的检测、传染病的检查、家族遗传疾病的排查。

其中，生育能力的检测包括多个项目。首先，要看男方的性功能是否正常，比如是否存在勃起功能障碍等。其次，检查精子质量以及参与精子产生、储存、获能、运输这些过程的组织器官是否正常，比如有无精索静脉曲张、前列腺炎、睾丸炎、精囊炎等。第三，抽血检查抗精子抗体，抗精子抗体是造成免疫性不育的重要原因之一。

其实，孕前检查不光是依靠仪器设备进行的，医生还会详细询问体检者的职业、生活环境、本人及家人以往的健康状况等，然后综合评估这些因素并提出相应的建议，比如在询问病史时，发现男方曾经患有腮腺炎，或在询问职业时，发现他长期接触化工产品，或在高温、高浓度辐射环境下工作，医生会更有针对性地让他做进一步检查。

3. 小夫妻要了解一些孕婴知识。

现在，人们从各种媒体上知道了养狗、养猫会感染弓形虫，导致胎儿畸形；知道了补充叶酸可以减少畸形儿的发生；知道了电脑、手机有辐射，对胎儿不利；知道了烟、酒、咖啡的副作用会影响到胎儿……同时，许多人也误认为孕妇绝对不能服药，B超会导致胎儿畸形，等等。这些误解的发生源于精神的过度紧张和相关知识的匮乏。

其实，养猫要比养狗的危害严重得多，因为弓形虫只在猫的肠道内生长发育成虫，并随猫的粪便排出体外；弓形虫只能存活在狗、猪、羊、牛等的血液和肌肉中，其排泄物中不含弓形虫，可是如果进食没有熟透的肉类或食用被生肉污染的食品也会感染弓形虫。

还有，孕前仅仅补充叶酸是不够的，因为叶酸、B12同为DNA合

成必不可少的辅酶，且需成一定的比例。因此，必须同时补充叶酸、B12。同时，孕前男方也必须补充叶酸、B12。如果男方缺乏叶酸、B12，同样会导致胎儿畸形。另外，每个人的饮食习惯不同，食物吸收能力不同，体内含有的叶酸、B12水平也不同。因此，最好在计划妊娠之前3个月到医院检查一下，实施个体化补充。

少数80后育龄夫妇有糖尿病、高血压、甲亢等疾病，需要终生服药。其中许多药物有严重的致畸作用，甚至疾病本身就有致畸作用，这就更需要孕前指导和保健。对于那些有过妇科疾病、自然流产、死胎、畸形儿生育史的夫妇来说，孕前检查就更有必要了。

总之，在现代社会中，孕前保健、孕前指导的重要性和必要性日益呈现，不同的夫妇需要不同的个性化指导。80后小夫妻们，为了您的宝宝健康，请别忘了孕前检查。每对想要孩子的夫妇都应该检查身体，以最好的身体状况迎接新生命的到来。





要拥有现代的优生理念

做个
80
后
好
家长

——
80
后
新
家
长
的
教
子
手
册

优生学就是专门研究人类遗传，改进人种的一门科学。优生的目的是提高人口质量，它包括两个方面：一是促进体力和智力上优秀的个体优生，改善遗传素质，控制个体发育，使后代更加完善，真正做到操纵和变革人类自身的目的；二是防止或减少有严重遗传性和先天性疾病的个体的出生，就是说减少不良个体的出生。后者是人类最基本的、有现实价值的预防性优生学。

不减少白痴、畸形儿的出生，就谈不上人口质量的提高。一个先天性痴呆孩子的出生，将会造成双亲的极大痛苦，成为家庭的累赘和社会的负担。他的存活对社会也没有意义。因此，预防和尽早发现胎儿异常，阻断遗传病和先天性缺陷的延续，是家庭幸福的重要前提。提倡优生可以防止不健康或不正常的孩子出生，从而免除个人和家庭的不幸并减轻国家、社会的负担。

“优生”一词由英国人类遗传学家高尔顿于1883年首次提出，其原意是“健康的遗传”。他主张通过选择性的婚配来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。通俗地说，优生的“生”是指出生，“优”是优秀或优良，优生即是生优，就是运用遗传原理和一系列措施使生育的后代既健康又聪明。



案例

“这是谁家的孩子？”2009年11月5日凌晨4时许，一位市民经过广西医科大学一附院的住院大楼西门一楼的楼梯间时，差点被地上一团黑乎乎的东西绊倒。他仔细一看，发现这团黑乎乎的东西居然是一个用包

裹包住的婴儿，婴儿还有呼吸。这位市民不禁惊呼了起来。可是，此时四周静悄悄的，没有一个人出现，很显然是一个弃婴。这位市民立即跑去跟急诊科医生反映。

急诊科医生很快把婴儿接回来了，发现是个男婴。婴儿神智清醒，皮肤呈黄色，四肢活动好，经诊断为先天性肛门闭锁、肚脐膨出。医生们找不到婴儿的父母，而婴儿身边只留有一本门诊病历本，姓名一栏写有“苏仔”。于是，医护人员把这个可怜的婴儿叫做“小苏仔”。

11月9日，记者来到了广西医科大学一附院儿科ICU重症监护室。在医护人员的指引下，穿上隔离服的记者看到了躺在光疗箱里治疗的小苏仔。尽管此时的小苏仔身上还插着胃管和氧气管，腰间还挂着一个尿袋，但小脸蛋圆溜溜的，看起来虎头虎脑的，非常可爱。

医护人员告诉记者，小苏仔在做脐膨修补、乙状结肠造瘘手术后，由于黄疸、酸中毒症状比较严重，进行了第一次光疗箱治疗。但由于黄疸没有完全消退，11月9日，他又第二次被送进光疗箱治疗。这次，小苏仔将在光疗箱里治疗48个小时。医护人员告诉记者：“刚来我们这里时，小家伙还要用呼吸机，现在不用了，心率有时还有些偏快，不过，情况总算稳定了。”

“幸亏我们抢救及时，否则，这么可爱的孩子就没命了。这做父母的也太狠心了！”儿科重症监护室的一位医护人员感慨地说。

东子给80后家长的建议——

1. 婚检是优生的前提。

我们都知道，结婚和生育是密切相关的。因此，在婚前选择对象时，就不能单纯地以貌取人，而应挑选身体健康的人做自己的配偶，这是保证后代健康的最基本条件。我们每个人的生命都来自父母，不但相貌与父母相似，而且会继承父母及上几代的遗传基因。人体最基本的单位是细胞。优生与遗传有密切关系主要是因为细胞里有遗传物质。细胞里最主要的遗传物质是染色体，它是遗传的物质基础。

在遗传基因中，有的是健康的，有的是有缺陷的或带疾病的。遗传性疾病种类很多，遗传的方式也不一样。有的病可以在下一代就出现；





有的病则要等到第二、三代以后才发病。有的人虽然自己身体里已经接受了某种含有遗传性疾病的基因，但并不发生疾病，这种人叫做携带者。当父母都是同一种疾病的携带者时，这种病就很可能在他们的下一代身上出现。

所以，对于新婚夫妇，在婚前应该进行一些必要的身体检查，了解双方家族中是否有患遗传病和遗传缺陷的人。同时，应避免近亲结婚，因为近亲结婚所生的子女发生遗传性疾病的概率比非近亲结婚要大得多。除了疾病遗传基因外，如果染色体数目改变或染色体本身出现断裂或残缺不全，也会对后代造成很大影响，出现种种不正常的情况。


2. 孕检是优生的保证。


引起胎儿发育不正常的因素很多。有外界因素，如烟、酒、药物、不当饮食、不当运动、意外撞击等；也有内部因素，如急慢性疾病、不良情绪等。现在有一种早期妊娠检查的方法，可以测定胎儿是否正常。

如果检查结果表明胎儿发育不正常，应该尽早做人工流产，终止妊娠。当然，妊娠检查要根据个人情况。例如，有些妇女生过先天性愚型儿、脊柱裂、无脑儿等，若再次怀孕，则应在四个月以内到医院进行检查。若检查结果表明胎儿是正常的，方可继续妊娠。

3. 优生与环境密切相关。

医学研究表明，至少有五个重要的因素都与孕育相关。也就是说，五个因素中的众多变量，决定着新生命的质量。它们决定了新生儿智力、心理、生理的特点和健康水平的高低。

 **身体内是否存在着潜伏的病毒：**身体内环境中的病毒，都是以细胞作为宿主的，它们可以潜伏很长时间，甚至一生，其中有些病毒是可以导致胎儿畸形的，譬如风疹病毒，呼吸道、肠道病毒等。如果身体携带病毒，或者病毒潜伏在生殖器官中，或者病毒处于增殖状态，都会增加流产和胎儿畸形的危险。

 **性器官和性生理状况：**性器官是生育的主要器官，先天性因素、后天环境因素、每个人重要生理器官的健康水平、体内激素水平、两性相处是否和谐，都可以影响性器官及性生理状况。因此，在孕育前通过有效的准备，使健康者更健康，使非

健康者变得健康，使有问题的人得到帮助，都有助于创造生育的最佳条件。



物质代谢的状况：生命是物质的，新生命的孕育离不开生命中的物质条件。了解重要的营养素水平，了解是否缺乏某种重要的生命物质和生育物质，了解是否存在着潜在的物质代谢障碍，了解不良嗜好、烟、酒对身体的影响，对未来宝宝的生命质量是极其重要的。



生理和心理健康的总体水平：一个小小的卵细胞和精子，生存和产生在生命的大环境中，这个环境中的物质、信息循环的变量都会通过体液的循环和传递影响生命胚原的质量，同时也影响着上述三个生育条件。因此，80后小夫妻们要了解并调适自己的身心健康。



重视环境因素对健康的影响：土壤、空气、水、阳光，构成了人生存的自然生态环境；社会环境、人际关系、文化背景、人生目标与信仰构成了人生存的人文生态环境。上述两个生态环境，均可对人生命的内环境造成影响。

一个人不太可能因为生育就做出改变工作或生活环境的选择，但可以通过医学帮助消除和减轻环境因素对健康的负面影响，从而为孕育创造出一个好的外环境与内环境。如果每一对新婚夫妻都能够通过医学的帮助，对身心健康水平有所了解，并经过指导，做一番健康准备的话，在创造生命的那个重要瞬间，集中生命的精华和精彩孕育一个健康宝宝，就可能不再是梦想。





要学会缓解各种压力

做个
80后
好
家长

80后新家长的教子手册

随着现代生活节奏的不断加快，社会各阶层人士普遍感觉有精神压力，而由其引发的如精神萎靡、神情恍惚、抑郁焦虑、心烦易怒等不健康心理状态，以及由此导致的偏头痛、高血压、心脏病、月经失调、性欲低下等一系列疾病，目前也已呈现出逐年上升的态势。

可以说，精神压力已成为现代社会的一大“隐形瘟疫”，对于打算要孩子的80后夫妇来说，其危害将更为严重，因为它不仅对精子的质量和数量有影响，还会对准妈妈的身心健康构成相当大的威胁，同时也会殃及到胎儿。

怀孕时如果压力过大，孕妇体内会大量释放出一种激素，可能导致胎儿自发性流产；怀孕期间的精神压力也可导致婴儿先天缺陷。在怀孕期间经历了“重大变故”的妇女产下的婴儿患有腭裂、兔唇、听力缺陷和先天性心脏病的几率远远大于其他婴儿。

孕妇精神压力对自身的危害也很大。精神压力大会导致孕妇的血压升高，一项新的研究显示，怀孕后工作的女性在工作期间的血压明显高于在家里时。这样就会增加患妊娠高血压的危险。怀孕期间的高血压会引起心脏、肾脏和肝脏的损伤，对于母亲和胎儿都存在着潜在的危险；孕妇精神压力大还易导致“胃肠神经症”。还有些孕妇会出现腹泻或便秘以及妊娠反应加重等症状，这些症状多与情绪的波动相关。

英国剑桥大学的一项最新研究发现，准妈妈们如能避免压力，放松心情，生出来的宝宝可能更擅长交际。如果妈妈在怀孕的时候感受到压力并且无法放松，那么生出的孩子在社交、交流和语言等方面的发育就会受到影响，严重的还可能患上孤独症。这是因为怀孕时不同情绪产生了不同程度的激素，导致了这种差异。





快乐、抑郁等人类情感都是可以遗传的，父母在怀孕之前及怀孕期间的心理状态会影响孩子。当人们处于不同的情绪之中时，大脑会分泌

出许多种不同的化学物质，这些物质会影响精子和卵子中特定的基因表达，从而影响下一代的孕育和发育。

东子给80后家长的建议——

1. 要关注孕前及孕期的心理健康。

准妈妈心理压力的形成有多方面的原因，主要有以下几点：

-  心理学认为，女性在怀孕时，会在与胎儿的共存体验中追溯当年自己与母亲的感情联系，即潜意识地激起女性对母亲的爱与恨的矛盾冲突。假如她自己从小与母亲关系不良，受到母亲的嫌弃或虐待，就无法形成适当的母性认同，甚至产生对腹中胎儿的不满或怀疑自己是否足以胜任母亲的重任，从而对怀孕怀有恐惧与排斥的心理。
-  不美满的婚姻结合，或出于非情愿的受孕。在这种情况下，孕妇对其配偶或使其受孕者的愤懑、不满会转移到腹中胎儿的身上，产生拒绝怀孕的心理。
-  担心体形的改变。一般以美貌为条件的婚姻，女性对自身形体、容貌极为重视。而怀孕会使自我形象发生变化，故怀孕常令某些注重仪表的女性深受心理打击，担心丈夫会因自己体形的笨拙而变心。在恋爱中嫉妒心理越强的女性，这种心理变化也越严重。
-  其他的心理压力。如迫于外界或自己对未来婴儿的性别期待，会加重心理负担，整日为可能出现的不幸结局而战战兢兢。担心胎儿是否正常、经济的负担、职业的困难等皆可能使孕妇产生身心压力。

孕妇面临上述的一种与多种心理危机，都会在情绪上反映出来，情绪的变化会使孕妇内分泌失调，产生一系列的身心变化。孕妇在心理失去平衡时，常会感到全身不适、疲倦、焦虑、紧张等。情况较严重时，可能出现心动过速、食欲不振、嫉妒、忧郁、悲观以及妄想。







为避免上述情况发生，准妈妈要学会对自己的心理进行调适，正确对待因怀孕带来的一切生活和生理变化，按期进行孕检，稳定情绪，使



胎儿有一个健康的孕育环境。

2. 学会缓解和消除精神压力。

研究表明，孕期压力越小，孕妇、胎儿越健康，因此，想要孩子，就要学会缓解压力。实际上，缓解压力并没有想象得那么难，下面是一些关于缓解压力的建议：

-  好好照顾自己。定期饮食，营养丰富，充分休息，适当锻炼，不要喝酒、吸烟或吸毒。
-  不要太在意压力。感觉有压力是很正常的，要分析一下引起压力的原因，采取一切可行措施，解决引起压力的问题。
-  避免对压力产生消极反应。要多听音乐，轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受，而且还能使人的精神得到有效放松。因此，孕妇在应对压力时，不妨多听听音乐，让优美的乐曲来化解精神的疲惫。
-  要安排好自己的日程。许多人很难拒绝别人的请求。现在是应该自私的时候。安排自己的日程，让自己有时间去做放松的事情。锻炼、静思、按摩、深呼吸、看书等，都可以让自己放松。
-  利用一些有益于身心健康的方法，例如瑜伽和按摩，来缓解孕期的压力。这些有益身心健康的方法对孕妇和胎儿都有益，这些方法在短期内能刺激身体的“放松反应”，包括降低血压、降低心率和呼吸率。如果能定期进行有益的身心锻炼活动，可以提高分娩时的放松度并减少痛苦。
-  悠闲自得的散步，也是一种很好的休息方式。如坚持晚饭后就近到公园、广场、体育场、田野、宽阔的马路或乡间小路散步，最好夫妻同行，同时说说悄悄话，除能解除疲劳外，也是调节和保持孕妇良好精神状态的妙方，对孕妇和胎儿的身心健康均大有裨益。



要保持良好的生活方式

绝大多数80后夫妻都会怀上一个健康的宝宝，无论他们是否进行孕前保健，是否有良好的生活方式。但是，有先天缺陷的婴儿的确存在，这些缺陷都是因为一些年轻的夫妻，在孕前不注意保持良好的生活方式而引起的，如果夫妻双方多了解一些优生优育的相关知识，缺陷是完全可以避免的。意识到健康生活方式的重要性，并进行适当的关注，会极大增高怀上健康宝宝的几率。

如果我们确保有良好的生活环境和方式，再避免药物及环境污染，适当解决以前就有的身体健康问题，获取适当的遗传学咨询，然后再进行怀孕，就能极大降低畸形婴儿出生的可能性。据了解，很大一部分胎儿畸形和许多母亲的妊娠并发症都可以通过保持良好的生活方式加以避免。通常，在生活方式的问题上，我们不知道的事情往往会伤害我们自己和孩子。

东子给80后家长的建议——

1. 要多了解危害胎儿生长的相关知识。

新生儿出生缺陷，遗传因素占25%，来自物理、化学、生物因素的为10%。先天病残儿中，有21%的父亲在工作环境中接触过射线、微波、重金属、农药等有毒、有害物质，有17%的母亲接触过这些有毒、有害物质。先天病残儿中，有5%的父亲在授孕期间患过感冒、发热、风疹、疱疹、过敏症、腮腺炎等疾病，有24%的母亲受孕期间患过上述疾病。先天病残儿中，父亲有烟酒嗜好的占56%，母亲占2%。因此，孕前多了解一些可能危害胎儿生长的相关知识至关重要。



药物的危害。某些药物对胎儿有致畸作用已被证实，如抗癌药、





激素类药。尚未证实对生殖有毒性作用的药物，不意味着就是安全的。即使动物生殖试验证明安全，也不等于对人类生殖健康没有危害。有些药物在说明书上没有标注对生殖健康是否有不良影响，不能由此推断该药对生殖健康没有不良影响。



化学物质的危害。在日常生活中有可能遇到的毒性化学物质，有铅、汞、砷、苯、乙醇等，都会危害生殖细胞。要特别注意，房屋装修选择的材料一定要绿色环保；装修后，还要对房屋内空气做质量监测。室内空气质量合格，才能考虑怀孕。



电离辐射的危害。电离辐射是指X射线、 γ 射线对人体的辐射，对生殖健康有很大的影响。这个常识虽早已为人所知，但仍有不少计划怀孕的夫妇，稀里糊涂地接受了医学X光检查，等到获知怀孕的消息后，才如梦初醒，后悔不已。



吸烟对胎儿健康的影响。烟草中含有尼古丁、氢氰酸、一氧化碳等有毒物质，对生殖细胞和胎儿的不良影响早已被证实。男性吸烟可影响精子质量，女性吸烟也会殃及卵子的健康。即使夫妇都不吸烟，也要尽量避免被动吸烟，因为被动吸烟同样会危及精子、卵子和胎儿。



饮酒对胎儿健康的影响。酒精对精子、卵子和胎儿同样有害，酒后受孕可导致胎儿发育迟缓、智力低下。大量饮酒后，酒精被血液吸收，对全身各系统都有一定的危害，对精子和卵子具有强烈毒性。另外，大量饮酒还可以影响睾丸血流量和温度调节，使睾丸供血不足，供氧量下降，从而影响精子质量。长期大量饮酒，会形成慢性酒精中毒，使睾丸失去生精能力，导致不育。


2. 要纠正孕前6种不良的生活方式。


决定要宝宝时，就必须痛下决心去纠正以往的一些不健康的生活习惯了，否则，你可能会生出一个不健康的宝宝。





营养摄取过度。营养固然是人体健康的保证，但也不能盲目地过度摄取。如果过度摄取就容易营养过剩，导致体重增加过快。这不仅容易并发妊娠高血压，还可能导致胎儿过大而不易分娩。孕前补充各种营养素是必要的，但也切记不可过度，凡


事过犹不及。

 **长期饮用矿泉水。**很多人认为矿泉水中含有丰富的矿物质，对人体更有益。实际上，矿泉水也会受到土地中有害物质（如汞和镉）的污染，尽管这可能不会对健康人的身体造成太大的威胁，但对那些免疫力较弱的人来说，可能会导致一定的危险。因此，怀孕前最好还是喝自来水，但煮水的容器要定期消毒，不可反复循环煮沸剩水，建议当天的开水当天饮用。

 **睡眠不足或不按时睡觉。**孕前长期没有好的睡眠，大脑会因休息不足而引起过劳，使脑血管长时间处于紧张状态，出现头痛、失眠、烦躁等症状。因此，健康的生活方式应从良好的睡眠开始。睡眠时间一般应保证8小时。

 **睡眠时门窗紧闭。**在睡眠时门窗紧闭，用不了3个小时，居室内的二氧化碳浓度就会增加3倍以上，其中的细菌、尘埃等有害物质也会成倍增长，这些因素都会影响身体健康。因此，睡眠时应该留一些窗缝，以便让室外新鲜空气不断流入，室内二氧化碳及时排出。不过，要避免窗缝直对人体。

 **长时间泡温泉或洗热水澡。**洗澡或泡温泉时，热水产生出大量的水蒸气，附在水中的有毒物质随蒸气被身体部分吸收，进入血液循环系统，危害人体。因此，不宜长时间泡温泉，洗澡时间一般也不宜超过15分钟，水温不宜超过42摄氏度，以免怀孕后影响胎儿的正常发育。

 **化妆、美甲、染发、烫发。**女性所热衷的化妆、美甲、染发、烫发等和美丽相关的这些活动，在准备怀孕前都应有所控制或者完全杜绝。因为各种化妆和染发用品都是十分复杂的化学制剂，尤其是美白护肤品，其不安全因素最高。烫发药水或染发药水还可能经皮肤吸收后进入血液循环，对卵子产生不良影响，影响正常受孕。





要坦然迎接妊娠期间的各种挑战

准妈妈在妊娠期间，要经历呕吐、厌食、失眠等各种痛楚，只有坦然面对这些挑战，才能幸福地迎来可爱的小宝宝。

案例

1983年出生的准妈妈王女士在博客中写道：经历了各种折磨，到今天小生命已经在我的腹内生存32周了，随着一天天接近预产期，心情是既兴奋又紧张，兴奋是因为就要和朝思暮想的宝宝见面了，紧张是因为自己没有生产经验，一是怕痛，二是不知道到时选择哪种分娩方式。

我现在每天就是晚上出去散会儿步，也不知道能不能顺产。想直接选择剖腹产吧，又听说在我去的那家医院，如果医生觉得没问题不会轻易让你剖的。有的朋友说顺产好，有的说剖腹产不疼，唉，有经验的姐妹们，你们都是怎么过来的？帮我消除一下紧张的心理好不好，或给一些分娩方式的建议。

如今，很多信息会给准备怀孕的女性带来负面影响，让人感觉怀孕不是一件轻松的事情，比如早孕反应，身体负担逐日加重，可能出现的妊娠并发症，分娩痛、难产，等等。因此，想要孩子的80后女孩，准备怀孕前你一定要有坦然迎接妊娠期间各种挑战的心理准备。

东子给80后家长的建议——

1. 早孕反应要积极应对。

妊娠初期，约半数妇女在停止月经6周左右会出现低烧、头晕、乏

力、嗜睡、流涎、食欲不振、喜食酸物、厌恶油腻、恶心、晨起呕吐等症状，这就是“早孕反应”，在第8~10周反应最重。这是孕卵发育过程中的激素作用，以及母亲为适应胎儿的变化而产生的神经内分泌变化的影响。这时，孕妇消化系统的生理功能减弱，胃酸及胃蛋白酶分泌减少，故喜酸食、厌油腻。由于胃排空时间延长，孕妇常感上腹饱满，产生呃逆。孕妇的唾液分泌增多，伴有恶心，可能还会出现便秘等现象。

因此，在孕早期，孕妇宜食清淡可口、易消化的各类食物，营养物质需合理均衡。每次摄取食物不可太多，防止过饱，可以少食多餐，也可用水果、牛奶、蛋类、点心来代替正餐，通过增加摄入的次数来弥补量的不足，以保证身体活动所必需的热量。空腹更易引起恶心，所以每2~3小时及睡前食用少量零食为宜。

因早孕反应的影响，孕妇身体不适，运动减少，故不必过分顾虑食量不足，也不必为饮食嗜好的改变而惊慌。一般约3个月左右，早孕反应便会逐渐减轻或消失。因为早孕反应，在妊娠最初三个月，孕妇的体重有时不仅不增加，反而会减少。

2. 要坦然面对容貌、形体变化。

女人承担着孕育人类后代的伟大使命，怀孕后身体从内脏到外表都会发生很大变化。有些准妈妈在怀孕后，常常为自己面部皮肤、体形、体重、乳房和胸肩髋部的变化感到烦恼，这是大可不必的。

妊娠3个月以后，有些孕妇的面部会出现色素沉着，在前额和两颊更为明显，开始淡黄，继而棕色、暗棕色，这就是“蝴蝶斑”，这与妊娠期间肾上腺皮质功能亢进或者垂体分泌较多的黑色素刺激有关。孕妇的腹部、乳晕周围等也都有不同程度的色素增加。随着妊娠月份的推移，或者过多的日光照射，都会使颜色加重。

爱美是人的天性，蝴蝶斑常使孕妇镜前自叹，但这种代价却换来了一个可爱的孩子，这正是为人母的可贵之处。更值得欣慰的是，在生过孩子以后3~6个月，大部分蝴蝶斑可自然消失。如果不继续怀孕，残余的蝴蝶斑在两年左右可全部消失。

在妊娠期间，孕妇的体重增加是很明显的，即使孕前身材十分苗条的女性，此时的体形也相当笨拙。因此，有些女性处在又想让孩子长得





大，又怕自己显得胖的矛盾之中。实际上，这些担心是没有必要的，因为孕妇体重增加是怀孕的必然结果。体重增加是由于两方面的原因造成的：从局部说，胎儿逐渐长大，子宫为容纳胎儿也要跟着增大，再者是胎盘形成和羊水的充盈；从全身说，机体的新陈代谢增强，脂肪沉着，水分滞留。因此，整个妊娠期孕妇体重增加是正常的。那种靠限制饮食来保持孕期体形美的做法是错误的。

怀孕后，乳房变得饱满而隆起，乳头增大，同时臀部也变得丰满而突出。有些准妈妈对此感到烦恼，怕影响自己的健美。实际上这些变化正是为未出世的孩子创造良好的生存条件，是孕妇能适应怀孕和哺育后代的标志。事实上，女性的美不但体现在容貌上，也表现在身形上，没有丰满的乳房和臀部的衬托，其美是不完全的。当然，任何事情都不应是绝对的，过大或下坠的乳房当然影响孕妇的形体美，我们所说的是，在怀孕和哺乳期，尽量不要限制乳房的发育。当哺乳期过后，通过一些方法，尽量保持和恢复女性的形体美还是可以的。

3. 能顺产最好不要选择剖宫产。

近年来，剖宫产占分娩总数的比例不断增大，甚至超过了自然分娩的比例，为什么会出现这种情况呢？原因是：第一，认为剖宫产相比自然产来说，产程时间短，产妇痛苦较小；第二，产妇担心试产失败后，再做手术，受“二次罪”，得不偿失；第三，剖宫产的安全性得到广泛的认可，人们感到对孩子和母亲比较安全；第四，产妇希望有权选择分娩方式，以体现个人意愿；第六，部分医院和医生为了经济利益，夸大了自然产的不安全因素。这些都是使剖宫产比例增大的原因。

那么，剖宫产有什么不利呢？首先，作为一种手术，虽然分娩过程短，但手术对产妇的损伤较大，术后恢复慢；第二，行剖宫产手术后必须有两年以上的间隔才能再次妊娠，而且每个孕妇只能做两次剖宫产手术，对头胎未存活或畸形的产妇来说还剩一次妊娠的机会，再次妊娠则有引起子宫破裂、威胁母婴生命安全的危险；第三，剖宫产术后可引起粘连、副损伤等一些术后并发症。

自然分娩作为人类繁衍后代的一种生理过程，千百年来一直是孕妇的主要分娩方式，就目前而言，自然分娩仍然是最理想、对母婴最安

全的分娩方式。如果胎位正，自然分娩对产妇几乎没有任何损伤，即使分娩中进行了侧切，但相对于剖宫产而言，损伤微不足道；从安全的角度讲，孕期进行定期检查，全面了解孕妇和胎儿的情况，生产时，医务人员会严密监测产程进展和胎心状况，发现异常情况，都会给予及时处理，自然分娩中母婴的安全性是完全有保障的。

因此，准妈妈要了解分娩是正常的生理过程，克服对分娩的恐惧心理；定期到确定分娩的医院进行产前检查，了解孕期有无并发症，做到心中有数。同时，丈夫及家人也应给她们更多的关爱和帮助。临产时，产妇要坚定信心，用愉快的心情迎接宝宝的诞生，相信一定能在医生的帮助下顺利安全分娩。





怀孕前的营养不容忽视

一个微小的受精卵增长至出生时6~7斤重的胎儿，需要大量的营养。在孕期，母体血浆容量增加、器官体积增大，也需要额外的能量及营养素补充，对维生素、微量元素和矿物质的需求是非孕期的1.8倍，营养素充足的母体其胎儿的代谢要优于那些母体营养素缺乏的胎儿。然而，实际情况并不乐观，许多妇女由于孕前服用避孕药、节食或不良生活习惯，体内的营养素水平大大低于要求标准。

胎儿的生长发育与母亲的营养状况密切相关，因此，女性在知道自己怀孕后一般都很注意饮食营养，但对于孕前的饮食却比较忽视。其实，孕前的合理营养对于保证优生优育以及母亲的健康也是非常重要的。因为妊娠早期是胎儿器官分化形成的关键阶段，这一阶段胎儿的营养来源很大程度依靠妈妈孕前体内的营养储备，如等怀孕后再注意，那就为时已晚了。因此，80后们如果打算做妈妈，就要提前做准备，养成良好的饮食习惯，不仅为自己的健康，也为宝宝创造一个良好的营养环境。

东子给80后家长的建议——

1. 保证膳食平衡。

一般情况下，女性在计划怀孕前的3个月至半年就应注意饮食调理，最重要的是做到平衡膳食，从而保证摄入均衡适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素，这些营养素是胎儿生长发育的物质基础。

人类的食物是多种多样的，不同的食物所含的营养素各不相同，没有一种食物是十全十美的。只有适当地选择食物，并合理搭配，才能获

得均衡全面的营养。我国的营养学家把各种各样的食物分成了五大类，每一类食物都要保证供给。

第一类：谷类。包括米、面、杂粮。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。它们是膳食中能量的主要来源。根据劳动强度的不同，每人每天要吃250~400克。

第二类：蔬菜和水果。主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代。一般来说，红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。每天应吃蔬菜300~500克，水果200~400克。

第三类：鱼、虾、肉（包括畜肉、禽肉及内脏）、蛋类。主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此间的营养素含量有所区别。每天应吃150~250克。

第四类：奶类和豆类食物。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1和B2等。每天应饮鲜奶250~500ml，吃豆类及豆制品50~100克。

第五类：油脂类。包括植物油等，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。每天食用25克左右。

这五类食物不能互相替代，每日膳食中都应包括这几类食物，并轮流选用同一类中的各种食物，使膳食丰富多彩。吃的食物品种越多，摄入的营养素越全面。

计划怀孕的80后小夫妇，应将平时的饮食情况与以上各类食物的推荐量做一个比较，假如没有达到要求，应及时进行调整，以纠正营养失衡的情况，保证获得全面而均衡的营养，使身体处于最佳状态。

2. 注意补充叶酸。

叶酸是一种水溶性维生素，是胎儿早期神经发育所必需的一种营养物质。如果孕早期缺乏叶酸，将影响胎儿神经管的正常发育，继而导致脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形。

神经管畸形主要发生于怀孕后的3个月之内，但如果从怀孕之后再增补叶酸，由于受孕时间不能马上确知，等到已经确定后再增补，则





为时已晚。此外，增补叶酸后，叶酸浓度达到理想水平，也需要一定时间。因此，育龄妇女应从计划怀孕前3个月开始，每天服用400微克叶酸，这样到怀孕时，体内叶酸已达到理想水平，以后应继续补充，直至怀孕满3个月，这样可以预防胎儿神经管畸形的发生。

叶酸在动物肝脏、鸡蛋、绿叶蔬菜、红黄色的果蔬（如西红柿、柑橘）、豆类、坚果（如花生、核桃）中含量较丰富。怀孕前多吃些含叶酸丰富的食物是非常必要的。

3. 增加某些微量营养素的摄取。

钙、铁、维生素A等微量营养素缺乏不但会对女性身体健康造成影响，还会直接影响胎儿的生长发育，因此，计划怀孕的女性应特别注意这些营养素的供给。也可请医生帮助诊断，对自己的营养状况做一个全面了解，有目的地调整饮食，重点增加平时体内含量偏低的营养素的摄取。

含铁丰富且吸收利用率高的食物有动物肝脏、动物血、瘦肉等。含钙丰富的食物有奶及奶制品、小虾皮、小鱼（连骨吃）、豆腐等。含维生素A丰富的食物有动物肝脏、全奶、蛋类等。深绿色和红黄色果蔬（如菠菜、豌豆苗、胡萝卜、辣椒、芒果、杏等）含有丰富的胡萝卜素，而胡萝卜素在体内可转变为维生素A。平常多选用这类食物，即可逐步纠正钙、铁、维生素A等微量营养素缺乏的状况。缺乏严重者可在医生指导下补充一些微量营养素制剂。

总之，80后小夫妻从孕前就要调整饮食结构，注重平衡膳食，做好充分的营养准备，才能保证身体健康、精力充沛，生育健康、聪明、可爱的宝宝。

孕前保健很重要

现在有好多幼儿园，提出的口号都是“不要让孩子输在起跑线上”。其实，更重要的是不要输在孕前准备上。

一个新生命的诞生最初源于两个细胞的结合，即精子和卵子。结合的一瞬间，在很大程度上就决定了孩子的优劣，即现在常提到的胎源学说。这个小小的稚嫩的生命开始生长的同时，孕妇所提供的营养、心理等方面的条件也在不断地影响着他的成长。那么，怎样才能避免一些不良的因素对胎儿的影响呢？

东子给80后家长的建议——

1. 从孕前准备做起。

现在好多男士认为生孩子是女人的事情，和自己没有关系。其实，这是一个很大的误区。精子的好坏直接影响着胎儿的健康。从精子发育的周期来看，从精原细胞发育到精子大概需要75-90天的时间。因此，男性保健至少要从计划妊娠前三个月开始。比如说要戒烟戒酒，避免接触不良环境，避免乱用、滥用药物，等等。同时要做一些相应的检查，例如精液常规、叶酸等维生素的检测等，以便及时发现问题并进行矫正，这样才能保证精子的健康。

而女性的保健在孕前则更为重要。作为胎儿的“载体”，孕妇的方方面面都影响着孩子的发育，孕前保健更是一个坚实的物质基础。

第一，要做到有计划妊娠，避免高龄妊娠。

其次，要在孕前进行充分的营养准备。因为身体所摄入的营养物质几乎都来自于饮食，尤其是孕期需要的叶酸等维生素，钙、铁等微量元





素。由于每个人的膳食结构不同、烹调手法不同、身体的吸收功能也不同，即使是相同的饮食，对于不同的人来说，其摄入的营养成分也是不同的。

再次是身体的准备。“十月怀胎，一朝分娩”。孕前要根据需要做一些常规的基础检查，比如血尿常规、肝肾功能、血糖、TORCH、叶酸等检测，避免在疾病的急性期、传染期妊娠，调整机体的营养状况，使之适合妊娠。

最后是心理的准备。妊娠是一种正常的生理现象，孕前无须特别紧张焦虑。过于紧张焦虑容易引起不孕、妊娠后胎儿畸形或发育迟缓。

2. 有些情况下怀孕要暂缓。

有些病会遗传，自然要想办法控制；有些病虽未必遗传，却可能给妈妈和胎儿带来危险。因此，为了让小家伙有一个最好的生存环境，妈妈在孕前控制好慢性病可半点不能马虎。

慢性高血压患者应将血压控制好后再怀孕，同时，还应注意孕前和孕期选用对胎儿相对安全的降压药物。血管紧张素转换酶抑制剂类降压药物，应在孕前停用；糖尿病患者应在孕前应将血糖控制到正常范围再怀孕，以减少高血糖对胎儿的近、远期影响；甲亢患者要首先控制病情，待病情稳定后再怀孕；甲低患者孕前及孕期均要继续服用甲状腺素，把甲状腺功能维持在正常范围。

总之，有慢性病的患者在病情稳定后才可以怀孕，但怀孕期间仍要严密监测病情变化，必要时调整药物剂量。

其实，不仅患有慢性疾病的女性要等待最佳时机怀孕，吸烟、饮酒者及工作中大量接触有毒化学物质或相关物理因素的女性也要缓一缓再怀孕。长期大量吸烟、饮酒对胎儿的近、远期健康发育的影响是大家公认的，所以有这些不良习惯的女性一定要先改善生活方式。

不过，个别孕妇在未发现怀孕时饮用极少量酒、偶有吸烟，不需要有太大顾虑。铅、汞、苯、砷及其化合物或甲醛、农药、抗癌药、麻醉剂气体等有毒化学物质，都可能导致女性月经失调及不孕等，在孕期更可能导致中毒、自然流产及胎儿畸形风险的增加；电离辐射，包括医学上使用的X射线检查、放射治疗以及放射性同位素的生产和应用等都可

引起胚胎的发育障碍，严重者甚至能导致死亡，所以从事相关工作的女性需提前考虑到其可能带来的影响，有条件的话，最好在怀孕前就离开这种工作环境。

其他如噪声、振动、高温、低温等因素，同样容易对孕妇和胎儿造成影响，也应引起注意。





防护辐射要记牢

做个
80后
好
家长

——
80后新家长的教子手册

在我们的日常生活中，辐射可以分为两种：一种是天然产生的辐射，这是指人类生活环境中天然存在的辐射，包括宇宙线、来自地表的辐射线、人体内的辐射线等。这些辐射有的来自太阳及其他星球，我们的身体本身也会放射辐射线，天然辐射对健康是无害的；另一种是人工产生的辐射，这是人类生活的环境所产生的辐射，如电脑辐射、手机辐射、家电辐射以及医疗上的放射等。人类在享受电磁辐射所带来的便利的同时，也不断受到来自它的负面影响。

国际上对电磁波生物物理学方面的研究始于二十世纪五十年代初期。到了二十世纪六七十年代，由于发达国家中的电脑操作人员以女性为主，并且约一半为育龄女性，所以学术界对电脑与健康关系的关注首先是从报告女电脑操作员流产和畸胎开始的。有研究指出，孕妇每周使用20小时以上计算机，其流产率增加80%，同时也会增加畸形儿的出生率。我国对25个省、市、自治区的医用X射线职业受辐射人员进行了调查，发现生育率、不孕率无明显差别，但自然流产率、多胎率、新生儿死亡率明显高于对照组。

妊娠头三个月的危险比妊娠中、晚期的危险大得多，因此，孕妇在怀孕的前三个月要避免接受电磁辐射。当胚胎在母体内时，对有害因素的毒性作用比成人敏感，受到电磁辐射后将产生不良的影响。如果在胚胎形成期受到电磁辐射，有可能导致流产；如果在器官形成期受到电磁辐射，正在发育的器官可能产生畸形。即使在胎儿的发育期，若受到辐射，也可能损伤中枢神经系统，导致婴儿智力低下。

胎儿是人类的“种子”，他们最脆弱、最缺乏抵抗能力，我们有责任保护他们免受这些不良因素的伤害。防护胎儿免受电磁辐射的侵害，是摆在我们面前最急迫的问题。孕妇应该尽量远离电磁辐射源，尽可能选用适合自己的各种防护用品。

现代人的生活已经离不开电脑、电视、手机、微波炉、电冰箱、电热毯、空调乃至电吹风等，但只要一使用这些与你关系十分密切的电子产品及家用电器，周围就会产生电磁波。这让准妈妈们很烦恼，可生活中又离不开它们。那么，怎样尽量减少电磁辐射的危害呢？

东子给80后家长的建议——

1. 贪恋电视、电脑不利胎儿健康。

电视机打开后，显像管在高压电源的激发下，不断向荧光屏发射电子流，从而产生高压静电，并释放大量的正离子，同时还能产生波长小于400微米的紫外线，这些都会对准妈妈及胎宝贝产生一些微妙的影响。因此，孕期准妈妈看电视要距离荧光屏3~4米远，每天最多看1~2小时；看电视时要开窗换气，中间最好休息10分钟以上。每次看完电视后，最好去清洗一下手和脸，以免落在皮肤上的尘埃和微生物刺激皮肤，引发炎症。

孕妇也最好少用电脑，不得不用电脑时，要注意与显示屏保持距离。一般来说，眼睛到显示屏的距离保持60厘米为好。另外，在电脑前久坐会影响孕妇下肢血液循环，加重下肢水肿，导致下肢静脉曲张。电脑游戏中的紧张情节和惊险场面，对胎儿的刺激过大。因玩电脑睡得过晚，也会妨碍孕妇的睡眠和休息。

调查发现，操作电脑每周超过20个小时的准妈妈，流产的风险明显高于非电脑操作者。世界卫生组织最新的修正意见也认为，来自电脑的极低频电磁场的电磁波会对妊娠产生不良影响。因此，准妈妈在孕期，特别是最初3个月，最好“冷落”一下电脑。即使操作，身体也一定要和显示器保持较远的距离。而且，操作时最好穿上孕妇专用的防辐射肚兜、防辐射裙等电磁波防护服装，也可给电脑加上防辐射屏。

2. 使用微波炉或可致胎儿畸形。

对于普通人来说，质量好的微波炉虽然只是在门缝周围有一些辐射，不足以对身体造成什么伤害，但对于怀孕3个月内的准妈妈仍可能





是一个敏感的刺激。高强度的微波可致胎儿畸形、流产或死胎。因此，准妈妈孕期尽量不要用微波炉，至少要在微波炉上加上专用罩，以减少身体接触不必要的电磁辐射。而且，使用微波炉时，身体要尽量与微波炉保持远一些的距离。因为微波炉在电路接通时辐射强度可一下子增加到350毫瓦/平方厘米，大约超过国家对其规定的最低标准7倍左右。

3. 尽量少使用手机。

随着手机的普及，使用手机的人越来越多，而手机带来的相关健康问题也同样引起了人们更多的关注。手机辐射到底对人体有多大危害，如何把危害程度降到最低，成了手机用户最关心的问题。

手机虽然看起来很小，但在使用时也会产生电磁辐射，尤其是使用手机时不可能与之保持一定距离，这样更容易对准妈妈造成伤害。因此，怀孕最初3个月应尽量避免使用手机；如果使用手机，也要在手机接通后1~2秒再通话，因为在接通的刹那电磁辐射的强度会增加许多。还有，应尽量避免在汽车内接电话。据测定，手机在车内接通产生的电磁波辐射强度要比在其他场所增大好多倍。

4. 排除隐藏的电磁波辐射。

电子小闹钟、MP3等微量辐射产品，睡觉时不要放在床头；天冷时，尽量使用热水袋，因为电热毯也有辐射；电器不使用时，要拔掉电源插头，以减少电磁波；使用电吹风时要尽量离头皮远一些，保持15厘米以上的安全距离，使用时间也不宜超过半小时；避免在房间内摆放多个电器，特别是不要把电视、电脑、冰箱都放在卧室，并经常同时使用。



第三章

80后家长

幼童养好身体健

要关注宝宝的生长发育

说完孕育，东子接着和80后小夫妇说说养育。

常有80后的小夫妻向我述说：

我们宝宝的这种情况正常吗？怀孕时看了很多育儿书，对宝宝各个年龄段的发育标准也有了解，但有时宝宝的动作发育与书上的并不同，我很担心，生怕宝宝有什么问题。

我的宝宝两岁了，除了能叫爸爸妈妈，还不会说话，是不是智力有问题？

我的孩子13个月了，还不太会走路，也不太会说话，妈妈说女孩子晚点会走没关系，开口一般应早，姐姐说应顺其自然，她们谁对呢？

我的儿子3岁多点，小时候很聪明，可是最近变得不爱说话了，这是性格问题还是其他原因？

我的宝宝两岁多点，却经常会屏住气，脸涨得通红，好像透不气来，每次都闹得我们很紧张，这不会是心脏病吧？

.....








如今的年轻家长们在给宝宝吃好穿暖的同时，更关心宝宝的身体和智力发育是否正常。这是为人父母爱孩子和责任心的体现。那么，怎样才能尽早知道宝宝是否各方面发育正常？年轻的家长怎样做，宝宝才会既健康发育又聪明伶俐呢？



东子给80后家长的建议——

1. 做以下测试，你可以知道宝宝的生长发育是否正常：

-  让宝宝趴在床上，1个月的宝宝能抬起头，下巴离开床面 <2.5 厘米；2个月的宝宝， 2.5 厘米 $<$ 下巴离开床面 <7.5 厘米；3~4个月的宝宝，下巴离开床面 >7.5 厘米；4~5个月的宝宝，胸部可离开床面。
-  宝宝仰睡，妈妈用双手轻轻拉起宝宝，1个月的宝宝头朝后垂；2个月的宝宝头本能地往上勾一勾；3~5个月的宝宝头能与躯干平行。
-  妈妈两手撑住宝宝的腋窝，3~5个月的宝宝双脚能站住，支撑自己的体重。
-  3个月内的宝宝握拳时，大拇指在拳头内，是正常的；3~6个月的宝宝如果仍然是这样握拳，则可能不正常。
-  1岁以内的宝宝过于安静，只吃不动，除了尿湿才哭，甚至不哭，往往是低能儿。

对照上述标准，如果你觉得宝宝有问题，应及时带宝宝上医院诊断。

2. 要尽早发现问题，及时治疗。

3岁以前宝宝的智能发育主要由应物能、语言能、应人能和动作能四方面决定，其中语言能是判断宝宝智力发展的重要因素。很多人认为两岁左右的宝宝还不会讲话，是开口晚，没有关系，这种认识是不全面的。这个问题应从两方面看：有部分宝宝的确开口晚，直到两岁半才说话，但一开口就很能说；但也有一部分宝宝是轻度智力低下的表现。

要知道宝宝智力是否有问题，可带宝宝到专门测试0~3岁宝宝DQ（发育商）的医院检查他的应物能（适应环境的能力）、应人能（与人交往的能力）、动作能（运动能力），如果这三项能力的测试结果符合

他的年龄发育程度，那么宝宝只是开口晚而已。如果语言能不好，其他三项能力也不好，则说明宝宝智力有问题，应及早治疗。5岁以前及时经药物治疗，宝宝智力往往能得到不同程度的改善。

一般来说，宝宝12个月时就应会走了，最晚不超过14个月。如果这个年龄还不会走，则说明动作发育迟缓，运动功能差。如果语言能发育良好，则可能患有肌病，如先天性肌松弛症等；如果语言能发育也落后，则很有可能是智力低下，脑发育不全，应及早带宝宝上医院诊断治疗。如果动作发育良好，只是语言能差，则不用担心，这只是宝宝的个体差异。

语言问题常常是许多问题的先兆。宝宝原来很会讲，慢慢变得不会讲或不爱讲，往往是患孤独症（又叫自闭症）的一个强有力的信号。某些患孤独症的孩子原先非常聪明。对语言问题应该引起重视，仔细观察孩子，及时带他到医院检查，早确定、早治疗。

3. 宝宝各个月龄的养育重点。



3个月宝宝养育重点：丰富感觉学习内容，多看、多听、多触摸；增强手部精细运动能力的锻炼；防止宝宝睡“倒觉”；定期带宝宝去体检；增加大小肌肉运动能力训练；经常给宝宝洗头；正确对待生理性腹泻；别轻视宝宝入睡后打鼾；重点训练俯卧抬头、四肢运动和触握能力；培养宝宝的视听能力；训练宝宝的社交能力。



7个月宝宝养育重点：训练宝宝学坐便盆；培养宝宝良好的睡眠习惯；鼓励宝宝的模仿行为；提高宝宝对语言的理解力；根据月龄特点合理添加辅食；让宝宝学习坐起来吃饭；帮助宝宝学习爬行；注意让宝宝慢慢适应陌生人；及早发现宝宝贫血；发展宝宝的手眼协调能力和认知能力。



12个月宝宝养育重点：训练独站和行走的能力；引导宝宝说话，提高宝宝对语言的理解能力；培养宝宝的认知和社交能力；完成断奶过渡期，注意合理膳食；注意断奶后的科学喂养；帮助宝宝开始蹒跚学步。



22~24个月宝宝养育重点：训练走、跑、跳、平衡、攀登、上下楼、投掷等运动能力；通过握、捏、搭、折、捡、穿扣眼等动作





的训练，提高手的灵活性和手眼协调能力；进一步丰富词汇量和句型，提高语言表达能力；养成良好生活习惯，提高自我服务能力；合理膳食，多吃蔬菜、水果、蛋、肉、鱼，少吃高脂、高糖食物，预防肥胖。

附：宝宝生长发育对照表

1. 动作发展

1个月：孩子的小手可以捏紧，可以反射性地抓住东西；3个月：手保持张开，但还不能长时间握住东西；5个月：可以用两只手抓住物体，这时最愿意吃自己的脚；7个月：拇指与食指对捏比较好，双手均可抓住物品；9个月：灵活性继续发展，可以用食指抠东西；10个月：一只手可以同时拿起两个东西，放开时有些不灵活；12个月：可以自己吃东西，拿蜡笔，可以传递东西，协调能力每天都有提高。

2. 坐立

孩子在坐立前，需要颈部、肩部和躯干等部位的肌肉发育起来，以支撑和控制头部，保持躯干的直立。孩子必须学会平衡，以防每次拿东西或转身时跌倒，一般的孩子在8~9个月内达不到这个水平。

1个月：孩子的后背很软，但略有一点力气。尽管孩子努力挺一下，但你马上就得扶他；4个月：扶着孩子呈坐姿时，孩子能够挺起头部，后腰部很软，但上部比较僵硬；6个月：孩子不用扶着就能坐立，但只能坐几秒钟。孩子这时开始喜欢坐在椅子上，周围用东西垫好；7个月：孩子可以自己坐立，但不太稳定。孩子的背部还撑不起来，有时需要用双臂放在前面当做支柱。这样空不出手来，所以每次想做点什么事情时，就会造成人仰马翻；8个月：孩子不用双手可以坐直，但还不是十分稳定，所以在孩子周围一定要用软垫子围好，以防翻倒；10个月：孩子的平衡能力增强，可以扭转身体看看周围的事物，可以伸手够东西。

3. 爬行

孩子在能爬之前，必须端正姿势。孩子必须先伸直身体，才能伸手

臂；必须先学会控制头颈，才能有力量用胳膊撑起身体，这样胸和头才能离开地面。很难说清孩子什么时候才能开始爬，所以理解发育不应该基于年龄，而要基于阶段。重要的是当你的孩子对爬不感兴趣时，请你不必担心。有些孩子不喜欢总是趴着，而是非常喜欢看看周围的事物，所以很快度过了爬行的过程。而有些孩子根本就没有学会爬行，直接就会走路。

出生：孩子出生时就有爬行反射，但在孩子伸直身体后，很快就丧失了这一反射。4个月：孩子可能会同时抬起胸和腿，双手伸开，呈游泳状。6个月：孩子能用胳膊支撑起上半身，收回双腿时，表现出快要爬的姿势。尽管孩子表现出爬行的姿势，但是对此并不热衷。如果真的要爬，也是前后摇动不定。7个月：孩子就已经能够靠张开的双臂撑起身体了。9个月：孩子在地板上已经能够把自己推向前进，头能挺直，做出踢腿的动作。

4. 站立

3个月：在孩子能够支撑起头以后，你的一个乐趣就是把孩子面朝自己举到前面，把孩子的小脚放在膝上。在反复上举孩子的时候，孩子意识到他的脚接触到你，感受到撑起自己体重的快乐。很小的孩子，尽管还撑不起头，也喜欢这种抱法。

6个月：如果把孩子抱起来呈站立姿势，孩子可能会做出蹦跳的动作，表现为弯下膝部与大腿的关节，然后再伸直。

8个月：孩子不再有蹦跳的动作，取而代之的是舞蹈动作。孩子总是不停地将一个脚放在另一个脚的上面，然后再把下面的脚抽出来。

10个月：孩子的双脚可以撑起体重，但还不能掌握平衡。如果扶住孩子的腋下，可以看出孩子能够站起来，并做出迈步动作。如果把孩子放在你的两腿之前，孩子会走上一两步。孩子这时需要你牢牢地扶好，因为他的平衡能力很不完善。

10个月以后：孩子对膝部、腿部的肌肉控制能力有很大的提高，会抓住周围的家具努力使自己站立起来，这时的平衡能力仍然很差。

5. 理解能力

4周：你的脸离他很近时，他会注视你；当你说话时，他会看着





你，小嘴一张一合地模仿你说话的口形。他啼哭时，你若把他抱起来，他可能就不哭了，因为他知道你会安慰他。

8周：你在他头部上方举着某个色彩鲜艳的物体时，他能盯住它看上几秒钟，当你把物体从一边移向另一边时，他的目光会追随它从一边移向另一边。

3个月：当你讲话时，他会微笑，并发出尖叫声和快乐的咯咯声。

5个月：他能意识到陌生的环境，并表示害怕、厌烦或生气。

8个月：知道自己的名字，能理解“不”的意思。在伸手去取他想得到的物品时，也许会发出类似咳嗽的声音，以引起你的注意。

9个月：他会表现出意志力。在你想给他洗脸时，也许会用各种办法表示反对。他能较长时间地把注意力集中到玩具和游戏上，甚至小手翻来覆去地摆弄玩具，仔细地端详它。

11个月：他喜欢扔东西让你捡起来逗他玩。他喜爱摇动、拍打物品，喜欢欣赏自己发出的声音。

12个月：在你为他脱衣服时，他会举起胳膊协助你。也许能明白几个简单的词，如瓶子、洗澡、球球、喝水等。

6. 语言发展

1~3个月：发出没有意义的咕咕声，主要是因为宝宝的口腔活动发出来的，并没有特殊的语言含义。

4~6个月：如果有人和他说话，会咿咿呀呀地回应，发出笑声；会因为高兴而尖叫；哭闹时，大人的安抚声音会让他停止哭闹或转移注意力。

6~9个月：会发出一串的咿呀学语声；会转向声源，如电视、收音机；知道自己的名字；会试着模仿大人的声音。

1岁：出现有意义的语汇，如爸爸、妈妈；会挥手表示再见；会模仿简单的声音，如汪汪。

1岁半：会说的语汇增多，可以使用简单语汇与人互动、表达意思；能理解别人给予的简单指令，如抱抱、亲亲；会跟着大人说单字，如狗、花、车。

2岁：会用语汇或不完整的句子要求别人做什么，如喝水、给我；会重复句子的最后一两个字；认得电视上常见之物；语言发展快速的孩子，甚至可以说出清楚的常用句子。

婴幼儿成长的主要任务是长身体

近年来，在婴幼儿的养育与教育中，揠苗助长的现象正日趋严重，80后家长们也许没有注意到，这种违背婴幼儿养育与教育规律的做法，正深深地伤害着我们可爱的宝宝，这实在令人担忧。

其主要表现是不顾及婴幼儿的年龄特点，忽视宝宝的身心承受能力，不注重宝宝综合素质的培养和提高，而是过于强调开发智力、灌输知识，有的甚至从1岁开始就让宝宝认识字卡片，2岁开始就要求宝宝学写字，学拼音，做加减法，3岁就让宝宝背小九九，背诗词等，这种揠苗助长的教育方式，早已经偏离了正确的育儿方向，给婴幼儿的健康成长带来了很大危害。

处在学龄前阶段的孩子，其大脑以及身体的各个器官和组织的发育还不完善，决定了他们还不能像小学生那样坐下来进行正规的学习。作为家长，非要像对待小学生一样要求他们：呵斥、打骂、批评，孩子在这种教育过程中得不到快乐，得到的常常是消极的情绪体验，这正如还没有长出牙齿的婴儿，非要让他吃坚硬的食物一样，这种违背规律的做法对孩子的危害可想而知。

婴幼儿正处于长身体的第一高峰期，机体和神经系统都还比较弱，强制婴幼儿长时间地集中注意力，大脑容易疲劳，会造成经系统的伤害，使孩子变得表情呆板，也不利于孩子肌肉、骨骼的发育，会导致近视、驼背、消瘦等身体上的不良症状的产生，给身体健康带来严重危害。

所以，在婴幼儿时期，长身体才是孩子成长的第一要务。





东子给80后家长的建议——

1. 要多给宝宝加强营养。

孩子的成长发育离不开营养，而且生长发育速度越快，所需营养也越多。因此，要给孩子增加适当的营养，优质蛋白质以鱼、鸡、兔、瘦肉、豆制品等为佳，新鲜蔬菜水果含丰富的维生素，对调整身体各器官的功能有重要作用。下面是婴幼儿营养师给孩子开出的“清单”：

首先不要忘了补钙。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、牛奶、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。要提醒家长的是，不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，也不能让孩子多喝碳酸饮料，因为里面含有较多的磷酸盐，会阻碍钙在体内代谢。

其次是维生素C。维生素C在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的大脑和身体都有很重要的作用。补充维生素C的方式也有两种：其一是服用维生素C片，其二是尽量多吃些含维生素C丰富的蔬菜和水果，如柑橘、苹果、西红柿、大枣等。

再次是粗粮、杂粮。粗粮、杂粮能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等，其中还包括纤维素和各种维生素及具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等。而且，食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。可经常食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

2. 要带宝宝进行体育锻炼。

体育锻炼也是有助孩子长高的重要因素之一。经常在阳光下进行体育锻炼，不仅可获得充足的阳光照射，而且通过跑、跳、蹦等动作对骨骼进行机械刺激，以加强骨骼的增殖能力，从而使骨骼的生长发育加快，但要注意不可过于疲劳。

世界卫生组织对儿童发育的统计资料表明：春季是儿童身体发育生长最快的时期。这是因为继冬的休眠和春的复苏之后，自然界的万物在

春暖花开、艳阳高照中进入生长发育的高峰。人类，尤其是儿童，也有同样的效应，因为骨骼的生长与光照时间有密切的关系。

我们知道，太阳给地球带来了光和热，没有阳光就不会有生命。阳光中的红外线具有加热的作用，温热可以深达身体内部，使深度组织的血管扩张，尤其能促进骨膜血管的扩张和加快血液循环，使骨细胞得到更多营养物质供应，骨骼生长发育会更快、更好。

阳光中的紫外线能刺激身体的造血机能，使血液中的红细胞数增多。更重要的是，它还能促进皮肤内维生素D合成，有助于骨骼的生长。

家长应经常带孩子到户外进行活动及体育锻炼，享受充足的阳光照射，让孩子跑一跑、跳一跳，这对骨骼中的骺软骨能起到机械挤压的刺激作用，使骺软骨周围的血流加快，能量供应更多，这样一来骺软骨的增殖能力得到增强，骨骼的生长发育会更快、更结实。经常带孩子锻炼身体，会使孩子长得更高、更壮、更健康。

3. 要保证宝宝的睡眠。

孩子的身高虽然受先天遗传因素的影响，但后天因素也不容忽视，如适当的营养和运动，再加上休息得当，都有助于婴幼儿身体的发育。对身高起决定作用的，主要是体内“生长素”的分泌量。生长素是脑垂体细胞所分泌的一种激素，在婴幼儿时期，如果生长素因病理性分泌过少，即会成为“侏儒症”；要是由于外界因素的制约，生长素在生理范围内产生较少，那么个子就可能长得矮些。人体生长素分泌量的多少受多种因素的影响，其中人为的可控制的影响因素就是睡眠。

生长素的分泌特点是：从婴幼儿时期到青春期前，在睡眠时分泌旺盛，晚上9时至次日上午9时所分泌的生长素数量是白天12个小时的3倍，特别是在晚上9时入睡后的70分钟，可出现一个分泌高峰。

大量的调查研究已经证实：身体发育不良或个子矮小的儿童所分泌的生长素量远较正常儿童少，其中相当一部分的孩子是由于夜间睡眠不足所致。有鉴于此，80后家长们一定要保证孩子的睡眠。





宝宝健康，才能全家幸福

孩子的健康最重要，这个道理80后家长们都明白。在孩子尚在母腹中的时候，他们最大的祈愿就是孩子健康。他们补叶酸，防辐射，读育婴书籍……可是当孩子出生后，确定孩子是健康的，便有了更高的要求：希望孩子漂亮，希望孩子聪明，希望孩子有出息……

因此，有的父母从孩子咿呀学语时，就为孩子设计了一幅理想的蓝图，甚至孩子以后要上哪所大学的哪种专业都考虑到了。为了实现这一目的，他们不顾孩子尚年幼，不考虑孩子的身心承受能力，强迫孩子学这学那，按他们自己设计的轨道发展，结果让小小的身体不堪重负。

据《华西都市报》2007年报道：年仅两岁半的四川双流县女童颖颖，将在父母的安排引导下，于2008年8月北京奥运会之前，完成五岳的登高之旅。据了解，为了培养颖颖的登山能力，提高其身体素质，父亲每天都要陪伴女儿徒步20里，还要进行一些攀爬等项目的体能训练。

颖颖的家长正在冒着有史以来穷人成名必将付出巨大代价的风险，追求着光荣与梦想。他们疯狂的成名冲动，正在对幼小孩子的身心健康加以损害。这种连成人都难以忍受的魔鬼训练方式，竟然发生在一个只有两岁半的孩子身上！

用颖颖爸爸的话说，是为了锻炼孩子。但谁都知道，如果是为了锻炼孩子的某种潜能，科学的方法是结合其身体发育实际，坚持循序渐进的原则，并实行科学而严格的锻炼。这种训练已经超出了孩子的身体发育实际和承受能力。

所以，实质上，这种残酷行为的真正目的，不是为了孩子的健康成长，不是为了培养和锻炼孩子，而是为了家长疯狂的出名冲动。这种疯狂出名冲动下的变态残酷训练，只能成为孩子健康成长的杀手，只能从生理上害了孩子，并可能为孩子今后的健康埋下不可挽回的隐患！

1. 要关注孩子的身体承受能力，避免超负荷。

给庄稼过度施肥，会造成病变和减产；一个人营养过剩，会引发肥胖综合征。同样，提早使儿童学习“革命化”，最终只能“革”了娃娃的“命”。

幼儿的天性就是好动好玩，他们对什么事物都怀有一种新奇感，都想动，都想玩。他们在游戏玩耍中得到乐趣，在游戏玩耍中得到知识，在游戏玩耍中进入人生。

幼儿正处于身体早期发育成长期，身心极为脆弱。忽视幼儿的生理及心理特点，超负荷进行早期教育，剥夺了幼儿的童真童趣和游戏玩耍的权利，其结果是：扭曲甚至扼杀了幼儿的天性。说得严重点，就是对幼儿人性的粗暴践踏，是对幼儿身体的一种严重摧残，最终将会严重影响幼儿身体的正常发育，阻碍幼儿健康成长。

幼儿阶段的孩子，正处于身体发育的关键时期，在关注他们未来是否成功的同时，我们更需要关注他们的身体健康。孩子只有身体健康了，才有可能进一步去实现家长的愿望和企盼，才能有资格去争取一个好的未来。所以，家长不要本末倒置，放弃孩子的身心健康，单纯去追求成名成家。

2. 要注意孩子的饮食搭配和饮食习惯，防止孩子肥胖。

肥胖是指体内热量摄入大于消耗，造成脂肪在体内积聚过多，导致体重超常的病症。随着人们生活水平的不断提高，社会上肥胖儿童越来越多。儿童肥胖症已日益成为影响人类健康的一种全球性流行病。

为了避免幼儿肥胖，除了为孩子提供多种体育锻炼的机会外，还应当向他们提供营养全面的饮食和有益的饮食环境，从一开始就让他们养成有益于健康的饮食习惯。

家长们往往担心他们的孩子“吃得太少”。然而，2~5岁之间的儿童发育绝非像两岁以前那么快，所需提供能量的食物也就少一些。孩子们最知道自己饿不饿，所以得让他们自己来决定吃多少。





儿童的活动天天有所不同，他们的胃口也是这样。孩子也许不肯吃午饭，但在午饭一结束又要吃东西，倘若这种情况是由孩子随心所欲所引起的，则可通过培养孩子有规律的饮食习惯来加以解决。在孩子饭后需要零食时，先让他吃点小吃，然后对他讲清楚，在这两餐之间不许再吃零食。平时，灵活机动一点也许更为妥当。每次小吃的量要足以维持到下一餐之前不至于饥饿才合适。

对于年龄很小或刚刚发生的轻中度肥胖者可按不太严格的饮食调整方案进行治疗。这个方案的内容包括：要求肥胖者多食含纤维素或非精细加工的食物，少食或不食高热量、高脂、体积小的食物，油炸食物，软饮料，西式快餐，甜食，奶油制品等。食物切小块，进食速度减慢，小口进食。吃饭时间不要过长，吃饭时可用适当方式分散其对食物的注意力。

3. 多带孩子到户外锻炼，增强孩子抵抗力。

作为父母，我们都希望孩子成龙成凤，都希望孩子身体健康，也都明白只有健康的身体才能有好的前程。但身为父母，往往倾向于关注孩子的营养，倾向于关注孩子的智力开发，却忽视了孩子的体育锻炼，忽视了增强孩子的体质。因此，才出现了“小胖墩”、“豆芽菜”现象，经常生病的、体质很差的小朋友也屡见不鲜。

这一点，我们80后家长应该深刻反省。孩子从小，我们就什么有营养给孩子吃什么，营养虽然跟上了，但是孩子为什么还是经常生病呢？究其原因，就是缺乏体育锻炼。

在幼儿期，要更多地带孩子进行户外活动，比如晒太阳、玩滑梯、同其他小朋友追逐、去游乐园玩，等等，这样会使孩子的身体得到很好的锻炼；也可利用节假日带孩子郊游、爬山、逛公园等，从而使幼儿体验到劳累、体验到艰辛，体会到生活中除了甜，还有苦和辣，使幼儿在各种环境下经受挫折和磨练。

80后家长们，千万别忽视孩子体能的发展，让孩子多参加体育锻炼，并养成锻炼的好习惯。培养一些体育爱好，孩子将受益终身。而培育一个健康、活泼的孩子，父母脸上才会真心地绽放灿烂的笑容。

要搞好宝宝的养育与护理

80后家长们大多是独生子女，他们娇生惯养，很多人连照顾自己都有问题，就更不用说正确地养育与护理宝宝了。但无论如何都是做了父母的人，学习一些照顾宝宝的知识非常必要。



案例

一位80后妈妈感慨道：自从有了我的宝贝女儿，我感觉自己就像个弱智，一点养育和护理宝宝的知识也没有。月嫂走了以后，看着那个柔弱的小生命，不知从何下手。结果弄得宝宝经常哭闹，生病。

如今，女儿四个多月了，之前一直用尿不湿，可前几天我发现她的小花瓣（外阴唇处）有些发红，皮还有点儿皱，小区里的妈妈们介绍我用香油涂抹，效果时好时坏。近一个月来，已停用尿不湿，改用纱布尿布（因此大人真的很辛苦，但为了宝宝好还是坚持下来了），可是仍未有好转！

前几天去医院体检，医生说女儿外阴红是因为我们家长没有清洁护理好，可我真是冤枉哪！我每天早晚各用温开水给她洗，小便后用湿纸巾仔细擦净，大便后先用湿纸巾擦净再用温开水洗……女儿的盆、小毛巾都是定期消毒的，如果这样还是没有护理好，我真不知道该怎么做了！医生后来分析说可能是湿纸巾的成分有刺激，让我不要用了，每次尿完后都用小水壶装温开水流水冲洗一下，我照做了，但是两天过去了，那里却似乎更红了，唉！

我身边的朋友都是给宝宝用湿纸巾的，因为它在擦净的同时给宝宝皮肤留一层油脂保护膜。如果不用湿纸巾，每次清洗岂不是把宝宝娇嫩的皮肤油脂都洗掉了吗？我又考虑：是不是白天让宝宝光屁屁，大人抱





在怀里蹭来蹭去地沾上细菌了……

东子给80后家长的建议——

1. 要学习掌握一些育婴方法。

婴儿时期，宝宝毫无生活自理能力，全靠爸爸妈妈的精心照料才能健康成长。在宝宝成长的时候，您最好学会下面这些：

 **抱宝宝。**抱起宝宝时，先把一只手轻轻放在宝宝的头颈部下方，另一只手放在臀部下，然后把宝宝挽进你的手中，确保他的头不搭拉下来，慢慢地、轻轻地抬高，让他靠着你的身体，然后你的前臂轻轻地滑向他的头下方，使他的头靠在你的肘部，那样他才会感到安全。当要把宝宝放到床上睡觉时，要让他躺在你的手臂上，头靠着你的肘部，把他放到床上后，轻轻抽出置于他臀部下的那只手。抬高他的头，这样你就能抽出手，然后再轻轻放下他的头。

 **给宝宝穿脱内衣。**为宝宝穿衣时，内衣的上部面向你，用手将内衣皱起来拉开，衣脚放在宝宝头上。然后，迅速地、轻轻地将衣服领口套到宝宝下巴处。衣服尽量收在一起捏住，并且尽量拉开，这样，衣服不会碰到宝宝的脸，使他不快。要轻轻抬起宝宝的头及其上半身，把衣脚拉下。如果宝宝的内衣有袖，则把你一只手的手指放入第一只袖子，把袖子撑开，然后用另一只手把宝宝的拳头带到你袖中的那只手上，再用那只手抓住宝宝的手，用另一只手在他的手臂上松开袖子，把衣服往下拉至手臂以下。

当你为宝宝脱衣服时，皮肤接触到冷空气，可能会使他烦躁不安，因此，要准备一条毛巾，当你替他脱完衣服时，用毛巾把他抱住，或者迅速地帮他穿上衣服。脱衣服时，应把宝宝放在床上，然后用一只手在内衣里面抓住他的肘部，灵活地将衣服移出其手臂及拳头。把整件内衣收折在你两手之中，这样，当你脱下它时，不会有任何部分碰到宝宝脸上。要把颈部开口处尽量撑大，然后迅速往上，使内衣经其面部退到头部。把你的手轻轻放



在宝宝头颈部下面，抬高他的上半身，这样，你就为他完全脱下内衣了。



包裹宝宝。头3个月，如果用一张毯子把宝宝贴着身子包起来，他可能睡得更好。包起来，使他感到安全可靠，且可阻止他的四肢伸缩或扭动。当他睡着时，肢体的活动会弄醒他。

把婴儿毯斜着对折。如果他在哭，就不要再放到床上去包，而是在你的膝上包裹他。当你在膝盖上折毯子成三角形时，让宝宝靠在你肩膀上抱着。三角形的斜边沿着你一侧大腿铺下，顶端在另一大腿侧垂下。用手支住宝宝的头，把他的身体横放在你的两膝上。他的颈正好齐毯子的边。拉起远侧的那角并拉紧。把外面一角折转放在宝宝臀部下面，弄平拉起另一角，拉紧，翻转，再在他身体下面折起。脚部那端的毯子顶端则松松地往下折，放在臀部下面。一旦你的宝宝被包好且安静下来，随时可把他放入活动床或婴儿床睡觉。仰卧最安全。也可让宝宝侧卧，但要注意将下面的一只手向前放，以免他滚动。



给宝宝洗浴。大多数宝宝都喜欢洗澡。给宝宝洗澡时，要保证房间温暖。你可以跪下来、坐着或站着给宝宝洗澡，但是要保证你自己的背不会感到疼痛。首先要准备好婴儿澡盆、婴儿洗澡毛巾、防水围裙、洗脸用的一碗温开水、棉花、婴儿皂液、换尿布的用品、婴儿爽身粉、干净衣服。然后，在澡盆里放进冷水，加上热水混和，用你的肘部检查水的冷热，感到暖和即可；装水约10厘米深；加入皂液，给宝宝脱衣，洗澡。最后，将宝宝抱回你的膝上，用毛巾抹干。

2. 多给宝宝吃好食物，增强免疫力。

孩子的免疫力不佳，最常见的症状就是体弱多病：别人无病，他有病；别人小病，他大病。想要孩子不生病，就需要通过提升免疫力的营养素和饮食来调理体质，并且避开妨碍免疫力的食物。唯有健全的免疫系统，才能抵抗致病的细菌和病毒，孩子也才能健康茁壮，远离疾病。

下面给大家推荐五大类健康的好食物：





人体最重要的成分是什么？不是硬梆梆的骨头，而是柔柔软软的







水。婴幼儿体表面积相对于体重比成人更大，水分蒸散流失多，更需要补充水分。水分充沛，新陈代谢旺盛，免疫力自然会提高。所以，要给孩子多喝水。

 天天五份蔬果，不只是成人饮食的信条，也适合推广到幼儿身上。纤维素可预防便秘，提供肠道通畅良好的吸收环境。水果的果糖帮助肠道益生菌生长，就像在小肠、大肠中铺一层免疫地毯一般。孩子若不喜欢蔬菜，可以将它剁碎，混合谷类或肉类做成丸子、饺子或馄饨，这样他就容易接受了。

 五谷类是人类的主食，在给婴儿添加辅食时，首先要尝试的是米粉、麦粉。断乳之后，替代食物也是谷类。全谷类含胚芽和多糖，维生素B和E都很丰富，这些抗氧化剂能增强免疫力，加强免疫细胞的功能。

 蕃茄可说是活力食品，含有多多种抗氧化强效因子，如蕃茄红素、胡萝卜素、维生素C与E，可保护视力，保护细胞不受伤害，还能修补已经受损的细胞。生吃蕃茄或稍微烹煮都行；加入少量橄榄油，能溶解更多蕃茄红素，效果更佳。

 婴幼儿正值身体快速增长及脑神经发育期，对蛋白质及钙质的需求量相当高，所以乳类制品为婴幼儿期最佳的营养来源。优酪乳是乳制品中可以兼顾营养与改善肠道环境的饮品，很适合儿童期的需要，不过要满一岁以后才能喝。

免疫系统良好，孩子才能有强壮的体质。所以，请不要让孩子整天吃垃圾食物及高油、高糖的精致加工食品。多吃天然食品，多吃富含维生素和矿物质的蔬菜、水果。此外，不要让孩子偏食以致营养失调。均衡而优质的营养，造就优质的免疫力，能让孩子轻轻松松远离病菌。

3. 喂养不当，宝宝上火。

小宝贝“上火”是很常见的，如嘴角溃烂、腹痛，还有大便秘结，虽然不是大病，可是也会影响孩子的成长发育。天气干燥、炎热，都会引起“上火”。遇到这种情况，80后家长们且不要着急。中医认为：小儿脾胃功能尚不健全，而生长发育迅速，所需营养物质较多，加之饮食不知自节，故易内伤饮食而上火，导致口角起疱或便秘等症。

“上火”的三大常见症状：一是吃不进。孩子不肯吃饭，烦躁不安，甚至不愿进水，诉说口腔疼痛；起病时有发烧现象，多数为高烧，在口腔内可见单个或成簇的小疱疹，周围有红晕，破溃后易形成溃疡，有黄白色纤维素分泌物覆盖。口唇、舌及颊黏膜均可见到大小不等的疱疹、糜烂或溃疡。二是受不了。孩子胃肠功能紊乱，腹部饱胀不适，或有腹痛、呕吐、腹泻等症状。三是拉不出。孩子大便秘结，3~7天排便一次。大便硬结而量少，呈粟粒状，排便过程延长或排便困难。眼屎多，头面部长红色疹子。

以下是防止宝宝“上火”的几个办法，供80后家长参考：①婴儿出生后最好给予母乳喂养并保证足够的母乳量。因为母乳是婴儿最理想的食物，既含有丰富的营养物质，又不会“上火”。②采用人工喂养的宝宝，可在牛奶中加些奶糕，并多喂些水果汁；半岁以上的孩子应该摄入富含纤维素的食物，每天多喂白开水。③从小培养孩子良好的饮食习惯和排便习惯。④控制零食，尽量少给孩子购买油炸和红烧食物等容易引起“上火”的食物。平时应鼓励孩子多吃蔬菜和水果，夏天不让孩子猛喝冷饮。⑤在炎热季节，可给孩子喂些绿豆汤或绿豆稀饭，给较大幼儿适当吃些冷饮，如冰淇淋、雪糕等。此外，服些清热降火的中成药或煎药，如夏菊冲剂、荷叶、紫苏等，不仅可以清热降火，又可补脾养胃。





宝宝常见病的家庭识别及处理方法

小宝宝病了，是每个做父母的都要面对的问题。病了就要去医院、看医生，这也是大多数父母最本能的反应。那么，80后家长们，你们能很清楚地知道带宝宝去哪个科室看，怎样向医生陈述宝宝的情况吗？

任何疾病都有相应的指征，带宝宝看病是一门学问。到底宝宝病到什么程度才有必要去看医生，需要做父母的掌握一定的知识，更需要拥有判断的能力；到了医院，跟医生有效沟通，提供相应的化验物，也能帮助医生快速、准确地诊断，让宝宝得到最好的治疗，尽快恢复健康。

下面，东子向80后家长介绍几种宝宝常见病的家庭识别方法。

1. 腹部绞痛

腹部绞痛多发于4个月以下的宝宝，即突然发生不明原因的阵发痉挛性腹痛。疼痛特点是不发作时宝宝吃、玩、睡都正常，一旦发作就莫名其妙地突然哭闹不休，无论大人用什么方法都难以哄住。如果宝宝在一个星期的3天里每天啼哭超过3小时，并且这种现象持续3周，那么就可怀疑是腹绞痛。腹绞痛在3个月的宝宝中最为常见，一般是宝宝开始吃牛奶代替品后，肠道里气体过多所引起的。宝宝过了4个月后，就很少出现这种现象了。

方法：居家观察及护理。①有规律、轻柔、顺时针地替宝宝进行腹部按摩10~20分钟，观察是否能够较明显地平息哭闹。②试着用各种方法安抚宝宝，如把宝宝的腹部贴在妈妈怀抱里，给宝宝哺乳等，观察能否使腹痛缓解。③给宝宝喂一点温水，然后抱着宝宝或让宝宝趴着睡，让宝宝肚子里的气体排出或促进打嗝，有助于宝宝减轻腹痛或使腹痛消失。

如果采取了以上多种方法后，仍不见腹痛有所缓解，或者宝宝已经哭闹很长时间，最好带宝宝去医院小儿内科，向医生详细描述宝宝的腹

痛特点，请医生明确原因，切不可随意给宝宝服用任何止痛药物。

2. 疝气

小儿疝气在男婴中较为多见，包括脐疝和腹股沟疝。脐疝是由于新生儿腹壁肌肉薄弱，过于哭闹时使肠管从脐部突向腹壁而形成的；腹股沟疝是由于宝宝的腹壁肌肉尚未发育完全，加之腹壁较松，在哭闹、咳嗽或剧烈活动时，使肠管从腹股沟管向腹壁突出并进入阴囊，造成阴囊肿大。

方法：去医院治疗。无论是哪一种疝气，都需到医院外科进行治疗，特别是无法将疝内容物推回腹腔或同时伴有腹痛、呕吐时。对于疝气没什么治疗药物，需到医院进行手术才能治愈。一般来讲，手术时间以8个月至1岁以内最为适宜，最好不要超过两岁。在这个阶段做手术，难度小，预后好，术后恢复得也快。

3. 皮肤热疹

当身体周围温度过高时，宝宝的皮肤上就可能出现一种淡红色的皮疹，一般容易出现在脸上及皮肤褶皱较多的部位，如脖颈、肩部、肘窝、大腿根等处。这些皮疹就是热疹，是由于体温调节中枢尚未发育成熟，皮肤通过汗腺分泌调节身体温度的功能还不完善而引起的。如果把宝宝放在能够使肌肤凉爽的地方，热疹很快就会消失。

方法：居家观察及护理。①让宝宝马上离开温度过高的环境并解开衣服，然后用温水好好洗个澡。②洗完澡后不要急着擦干身体，最好让水分在皮肤上留一会儿，通过皮肤的水分自然蒸发来降低皮肤温度。③给宝宝换上透气性良好的全棉内衣，不要穿着太多，睡觉时也不要盖得太厚。④房间的温度要适宜，并经常通风换气，特别是在天气炎热的季节。

如果对宝宝做了以上的身体散热处理后，过了12个小时以上，宝宝身上的皮疹还不见消退，应该马上去医院小儿内科就医，请医生确定原因并进行处理。

4. 发热

发热是人体对疾病的一种防御反应，也是许多疾病发生过程中一个





最常见的症状。正常小儿的体温较成人稍高，且易波动，很容易受外界环境的影响而发热。

方法：密切观察，随时就医。①宝宝体温不太高时不必急着退烧，但发烧时容易导致脱水，加之婴幼儿容易发生高热惊厥，也不能任其发烧。②注意观察宝宝的神态和举动，如是否呕吐、腹泻、咳嗽、气喘等，以便就诊时向医生详细介绍，协助做出正确诊断。③如果体温不是很高，一般情况下可在家里治疗。体温过高时用冷毛巾敷头，在医生指导下合理服用退烧药。④让宝宝多喝水，以防脱水，吃东西要适量，避免吃得太过，但也不可禁食。⑤宝宝体温升到 39°C 以上时，轻轻用温水和海绵擦身降温。但如已喂过退烧药，要等30分钟到1小时再用海绵擦身。

如果宝宝精神状态好、进食正常，则不必太担心。但如果宝宝哭闹不停、反应差、高烧不退，甚至抽搐，则应该立即去看医生。

5. 腹泻

小儿腹泻是多种原因引起的以大便质稀、次数增多的常见病，它以胃肠道功能紊乱为主要表现，好发于6个月至两岁婴幼儿。腹泻如果迁延不愈，会使宝宝发生营养不良、反复感染和生长发育落后等情况。

方法：居家观察，及时就医。①一开始多为轻度脱水，可在家里进行观察。轻度脱水有口渴、口唇稍干、尿少并发黄、烦躁和爱哭等表现，如果宝宝出现轻度脱水，可服用口服补液盐补充体液。②不要禁食，以防营养不良，但需遵循少食多餐的原则，每日至少进食6次。③倍加呵护臀部，腹泻时宝宝排便次数增加了许多，不断污染小屁屁，所以每次排便后都要用温水清洗小屁屁，特别要注意肛门和会阴部的清洗。④如果是感染性腹泻，应积极控制感染，在医生指导下选用黄连素治疗。密切观察病情发展，如脱水是否加重、腹泻次数是否继续增多等。

如果宝宝出现频繁大量水样便、呕吐及口渴感加剧、不能正常进食进水、补液后尿仍很少、发烧及便中带血等症状，需赶快带宝宝去医院诊治。

6. 呕吐

呕吐是一种人体的自卫方式，也是小儿时期最常见的症状之一。如果仅吐1~2次或吐得极少，则没有临床意义，但若呕吐呈持续性或反复出现时，则是严重疾病的主要表现，常可引起不良后果。

方法：居家观察，及时就医。①生后2~3周出现呕吐，逐渐加剧，呈喷射状，呕吐物为奶块，无胆汁，在右腹直肌外侧摸到如枣核大小之肿块，考虑先天性幽门狭窄；婴幼儿期出现呕吐，应考虑喂养不当或肠套叠等。②大人应守护在身旁，迅速清理呕吐物；尽量使宝宝舒适，用宝宝能够理解的语言消除其恐惧、焦虑的情绪。③保证营养和水分供给，可给予少量多次喂哺，饮食清淡，勿进食刺激性食物。④呕吐较轻的宝宝，可进流质食物，宜少量多次进食，呕吐较重者暂予禁食。⑤宝宝呕吐时应侧卧，以防呕吐物呛入气管。

呕吐严重的患儿，家长应该速送医院诊治，同时带上宝宝的呕吐物，以供医生化验。

7. 肺炎

肺炎是小儿最常见的一种呼吸道疾病。3岁以内的婴幼儿在冬、春季节患肺炎较多，由细菌和病毒引起的肺炎最为多见。婴幼儿肺炎不论是由什么病原体引起的，统称为支气管肺炎，又称小叶性肺炎。年龄越小，发病率越高，而且患病后危险性较高，特别是体弱儿、佝偻病、贫血、营养不良及有先天畸形的新生儿，更容易患肺炎，并在患病后病情重，身体恢复慢。

方法：看医生。①在感冒流行季节，尽可能少带宝宝去公共场所。②应在医生的指导下给宝宝喂药，不能随意服药。③宝宝得肺炎后，应继续喂奶、喂食，多喝汤类。如果食欲减退，应少食多餐。哺乳婴儿应增加每天的喂奶次数。④注意保暖，呼吸新鲜空气，在寒冷的季节，尤其要注意保持适宜的室温，但应注意通风。

如果宝宝出现以下一种或几种情况，应及时就医：已感冒或咳嗽，呼吸比平时加快，每分钟多于60次（小于2个月的宝宝）、50次（2~12个月的宝宝）或40次（1~4岁的宝宝）；呼吸声音粗大；呼吸有间断，吸气时胸廓凹陷；鼻翼扇动；发出哼哼声；不能喝任何液体，一喝就



呛；皮肤呈青紫色。

8. 呼吸困难

宝宝出现呼吸困难，可能是由于几种疾病，如急性喉炎、各种肺炎、支气管哮喘、心脏病、吸入异物等。小儿呼吸困难是一种严重症状，根据呼吸困难的程度，可分为轻度、中度、重度。

轻度呼吸困难常表现为呼吸频率加快或节律不整，宝宝可安静入睡；活动时可见呼吸频率加快，有轻度紫绀。中度呼吸困难不仅会出现频率加快，也常出现节律不整和“三凹”现象，即呼吸时两侧锁骨上窝、胸骨上下部、肋弓下部向下凹陷。重度呼吸困难，上述症状表现均较严重，出现张口、抬肩、点头、烦躁不安等现象，常伴紫绀、呼吸频率过快或过缓，呼吸表浅不一，吸氧也难以改善等症状。

方法：立即就医。①让宝宝保持坐着的姿势，有利于减轻呼吸困难的状况。②如果是吸入异物，应鼓励宝宝使劲咳，把异物咳出。③保持室内湿度，使呼吸道不至于太干燥。④按时服药，治疗引起呼吸困难的疾病。




异物入呼吸道，而宝宝又未咳出，一定要马上送医院；当呼吸困难使宝宝无法正常入睡、正常进食时，一定要去医院检查。



母乳喂养一定要坚持

养育一个健康聪明的宝宝是每一对父母的心愿。当可爱的宝宝带着稚嫩的啼哭降临人世的时候，他吃的第一口食物是什么：糖水？奶粉？还是妈妈的乳汁？在喂养孩子的过程中，年轻的妈妈总会遇到很多的困惑，而得到的专业指导却总那么有限，面对琳琅满目的婴幼儿食品，妈妈该怎么办？

中国有句俗语：金水、银水，不如妈妈的奶水。母乳是婴幼儿最理想、最天然的营养食品，母乳喂养是母婴情感的纽带，也是婴儿要求食物、关爱与健康权利的保障。倡导母乳喂养，宣传母乳喂养，是保障婴儿健康的一个重要措施。母乳是所有正常婴儿健康生长发育的理想食物。母乳喂养有如下优点。

-  母乳含有婴儿出生4~6个月内所需的全部营养物质：蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、铁、钙、磷及足够的水分。
-  母乳具有预防疾病的作用：母乳清洁无菌，含有预防许多常见疾病的抗体和白细胞，保护婴儿不致发生感染。
-  母乳的其他优点：母乳随时可以供给婴儿，方便、保温、易消化吸收，适合婴儿吮吸，有助于建立母子感情。而且，母乳喂养还有助于母体产后的康复。

东子给80后家长的建议——

1. 坚持母乳喂养好处多多。

现在，越来越多的80后妈妈加入了母乳喂养的队伍，但是其中有很多问题让她们深受困扰，母乳不足就是其中之一。母乳不足有妈妈本身的原因，也有来自婴儿方面的原因。例如一些早产儿、低出生体重儿、





双胞胎以及口腔结构不正常的婴儿，由于吸吮不佳，母乳未被吸空，而导致母乳分泌不足。如果婴儿夜间睡眠6小时以上没有喂奶的话，母乳供应量就会下降。因此，夜间给宝宝喂奶，间隔最好不要超过5小时。到时间妈妈要设法弄醒宝宝，如用手触摸宝宝耳朵、小手等。

母乳对宝宝的健康具有非同寻常的意义，已经是所有人的共识。母乳是宝宝的天然食品，最适宜于宝宝。它营养丰富、易吸收、安全。研究表明，初乳的营养价值不可估量，因此，条件允许的话，应该在第一时间让给宝宝吸吮初乳，使宝宝获得较多的营养和免疫物质。母乳会越吸越多，所以每天都要让宝宝把奶吸空，这样才会生产出更多的奶。如果宝宝没能吸空乳房，妈妈应该用吸奶器吸空。

纯母乳喂养要到满6个月后才开始添加辅食。前3个月要按需哺乳，3~6个月可按时哺乳。纯母乳喂养期间不需喂水，更不宜添加任何其他食物。有条件的话，可母乳喂养至1岁甚至2岁，但不可过长。母乳喂养好处多多，既有近期的营养作用，又有远期的保健作用，如减少成年后发生心血管疾病的危险。因此，为了宝宝的健康，年轻的妈妈们一定要坚持母乳喂养。

2. 即使上班，也不要放弃母乳喂养。

通常情况下，当宝宝4个月或6个月时，妈妈的产假就结束了，该上班了。刚刚熟悉了母乳喂养方法与技巧、有了一些经验的妈妈，又遇到了不能按时给宝宝哺乳、乳房胀痛、乳汁外溢等一大堆新问题。那么，上班族妈妈如何才能做到既坚持母乳喂养又不耽误工作呢？

妈妈上班前1~2周就可以开始做准备了。根据上班后的作息时间，调整、安排好宝宝的哺乳时间，给他一个适应过程，避免生活规律的突然改变对宝宝和自己产生不利影响。提前1~2周挤出一些母乳储存备用，将挤出的母乳装至容器内冰凉或冷藏保存。容器应选择玻璃、硬且清澈的塑料罐或母乳袋等，保持清洁。切记，挤一次用一个容器，并在容器外贴上挤奶的时间及日期，这样便可清楚地知道母乳的保存期限，以免由于不洁、过期而细菌滋生引起宝宝消化道疾病的发生。





如果工作地点离家比较近，可在上班前喂饱宝宝，午休时回家喂奶一次，下班后再喂，加上夜间的几次喂奶，基本上就能满足宝宝的需

要。如果离家远，可以事先将母乳挤出储存好，请家人代喂一到两次，晚上回到家再喂奶。

3. 夜间喂奶要注意避免出危险。

曾有过刚刚出满月的孩子，由于溢乳导致窒息死亡的事。忙碌一天的妈妈，到了夜间，特别是后半夜，当宝宝要吃奶时，妈妈睡得正香，朦朦胧胧中给孩子喂奶，很容易发生危险，尤其是躺着给孩子喂奶，就更容易发生意外。

那么，夜间喂奶和白天喂奶有什么不同呢？

-  光线暗，视物不清，不易发现孩子皮肤颜色是否正常，不易发现孩子是否溢奶。
-  妈妈困倦，容易忽视乳房是否堵住孩子的鼻孔，使孩子发生呼吸道堵塞。
-  可能会躺着给孩子喂奶，妈妈处于朦胧状态，孩子含着乳头睡着了，这时有可能因乳头堵住孩子的鼻孔而造成窒息，也有可能因溢乳而发生窒息。
-  妈妈怕半夜影响其他人的睡眠，孩子一哭就立即用乳头哄，结果半夜孩子吃奶的次数越来越多，养成不好的夜间吃奶习惯。

从以上几点来看，妈妈应该像白天一样坐起来喂奶，喂奶时光线不要太暗，要能够清晰地看到孩子的皮肤颜色。喂奶后仍要竖抱并轻轻拍背，待打嗝后再放下。观察一会儿，如安稳入睡，则关掉较亮的灯，但是一定要保留暗一些的光线，以便当孩子出现溢乳时及时发现。





吃好饭孩子才能长得壮

做个
80后
好
家长

80后新家长的教子手册

幼儿正处于生长发育的旺盛时期，平衡膳食、合理营养是保证幼儿健康成长的基本物质条件。但目前有不少家长在对待孩子的吃饭问题上，存在着重吃得“好”、轻行为习惯培养的现象，许多孩子养成了吃饭挑剔、挑食、偏食、边吃边玩等不良饮食习惯，更有甚者，有的家长追着喂，哄着吃。久而久之，就造成了孩子身体营养比例失调，引起各种营养不良症状，影响了孩子的正常发育。



案例

一个80后妈妈讲道：我的宝宝今年两岁半。自从他断奶后，最让我头疼的就是他不好好吃饭。每次吃饭时，他总是用手抓饭、抓菜、抓勺子、抓碗，弄得到处都是饭菜和油腻。为了不让他抓饭菜，我就在吃饭时塞给他几样玩具。这招很灵，他果然不抓饭菜了，我也用不着不断地从他手中抢夺饭菜和碗筷了，可以趁他在玩玩具时往他嘴里塞一口饭菜。

可是新的问题又来了：一口饭菜他要吃很长时间，半天也不咽下去，而且每顿饭吃得很少，这怎么行呢？后来，我发现他爱看电视。为了让他多吃点，我就让他边看电视边吃饭，趁他看得入神的时候赶紧给他塞一口饭菜。开始效果还行，后来他就只顾着看电视了，吃得又慢又少。

在吃饭时让孩子玩玩具、看电视，目的都是为了让让他多吃点，可是结果如何呢？孩子仍然吃得又慢又少。这是因为，孩子在专心玩的时候，是不可能专心吃饭的，吃饭需要一心一意地吃。所以，家长“趁他在玩玩具时往他嘴里塞一口饭菜”、“趁他正看得入神的时候赶紧给他


塞一口饭菜”，最后都徒劳无获。


我们到餐厅吃饭，如果有人站在我们的餐桌旁等座位，我们会吃得不踏实。这就是因为我们没有一心一意地吃饭，心里惦记着旁边等座位的人。


小时候不能规规矩矩吃饭的孩子，将来上学时几乎百分之百不能安安静静地听课，长大后更不能专心致志地做事。可见，吃饭是连接生理发育和心理发展的重要环节。


东子给80后家长的建议——


1. 要给孩子创造一个良好的就餐环境。

 就餐环境要舒适、清洁优美、空气新鲜，餐桌要洁净，餐具要卫生。有人做过试验：红色的餐具可促进幼儿消化液的分泌。就餐时可以听点轻音乐，但不可边吃边看电视。

 餐前气氛应轻松、愉快、积极，准备饭菜时，还可以让孩子自己摆放小碗、小汤匙，有意识地培养孩子做家务，提高孩子进餐的积极性。

 父母情绪平静、和气，进餐时对孩子不要过分迁就，否则会加重其消极心理，对偏食、挑食起助长作用。平时，遇到不顺心的事，不可采取训斥、恐吓、惩罚等强制性手段，否则会使孩子产生畏惧逆反心理，甚至拒绝吃饭。

 当幼儿不愿吃某种食物或不愿进餐时，不要消极打骂，可以让其暂时离开餐桌，饭后再慢慢讲道理。这样可满足幼儿希望成人尊重的心理，从而使孩子能顺利进餐。

 顺其自然，不强迫孩子。孩子食欲不振时少吃一顿并无多大妨碍，多数孩子饿了自然会产生食欲，自然会吃。有些父母担心孩子营养不良，强迫孩子多吃，并严厉训斥、非吃不可，这对孩子的机体和个性都是一种可怕的压制，使孩子认为进食是极不愉快的事，逐渐形成顽固性厌食。





2. 让孩子从小学会自己吃饭。

生活中，有许多父母给孩子喂饭，无非是想让不肯好好吃饭的孩子多吃一点，怕孩子饿着。但这不是一种科学的办法，若是长期这样，还关系到孩子的身心健康和智力发育。

一般情况下，孩子生长发育到了1岁以上，饮食量不断增加，对各类食物的适应能力渐渐增强，咀嚼功能逐步建立，对食物的色香味有一定的辨别能力，这时孩子就能自主进食了。在这个阶段，家长就应鼓励孩子自己进食，使孩子感到进食是一件快乐的事。如果父母仍坚持给孩子喂饭，就会给孩子带来不同程度的伤害。

喂饭易导致孩子不能将食物充分咀嚼，从而影响孩子牙齿的正常发育，影响脸部肌肉的发育，同时也会影响孩子的消化吸收功能。父母喂饭，会给孩子带来不同程度的心理压力和伤害，因为一边喂饭，一边催促孩子快吃，长期下去孩子会把吃饭当成一种负担，甚至对吃饭有抵触情绪，并出现厌食、挑食、边吃边玩等现象。时间长了，还会造成孩子注意力不集中，从而影响孩子的自制力，影响今后的学习。长时间不能自己进食，对今后动作平衡的建立会有一定的影响。就说使用筷子吧，就是一种很好的协调平衡的动作训练。如果4~5岁仍不能自主吃饭，对孩子将来的平衡协调及智力都会有不同程度的影响。

必须注意的是，因为孩子饭量大小不一，对食物的需求也不一样。有时孩子已经吃不下了，但家长还是想方设法让孩子多吃，甚至采用填鸭式喂养，这种方法是不可取的。过量喂食，有可能使孩子的胃容量增加，从而出现儿童肥胖症。

3. 良好的饮食习惯需要从小培养。

1岁以后，幼儿的饮食习惯发生变化，对饮食开始挑剔，进食很容易受外界因素影响，任何响声、任何事情，都会让宝宝停下来看一看，听一听；即使没有什么影响，宝宝也可能会停下来玩一会儿，会把妈妈喂到嘴里的饭菜故意吐出来，或嘟嘟地吹泡玩，这些都是宝宝常有的现象。这时，应该适时对宝宝的饮食习惯加以培养。

在商店里购买的儿童小食品、休闲食品等属于零食，不要没有限制地给宝宝吃。宝宝通常很喜欢零食，因为大多数零食是甜的。但很多零

食不符合宝宝的营养需求，所以不能让零食过多填充宝宝的肚子，最好是把零食作为外出或餐间的补充，给宝宝一些意外惊喜和快乐。

家长本身也要养成正确的饮食习惯。言教不如身教，小孩子的模仿能力极强，如果大人们本身的饮食习惯不正常，或者常常随便以零食裹腹，自然没有理由要求孩子拥有良好的饮食习惯。

尽量养成吃饭的时间一到，全家人一同在餐桌上用餐的习惯，并规定孩子须吃完自己的那一份餐。

从女儿范姜国一（依依）能上桌就餐开始，我们就全家一起进餐，进餐时培养孩子不偏食、不剩饭的好习惯。当然，首先是我和她妈妈不偏食、不剩饭。这种共同就餐，除了规范孩子的良好行为习惯外，还有一种无声的沟通，由此增进了亲子关系。

其实，孩子偶尔不想吃饭，或有时吃得多，有时吃得少，完全是正常的。只要不是有疾病，就不必过分担心，尤其不要在孩子面前表现出来，或一定要再吃一点什么补上。孩子一两餐吃得少，不会影响发育。食量的大小并不等于食欲的大小。有些孩子天生食量小，但消化吸收功能好，吃比较少的量就够了。因此，家长应注意不要和别的孩子比谁吃得多，谁吃得少，只要孩子身体健康就行了。

另外，还要注意鼓励孩子独立进餐。随着手的动作的发展、自我意识的觉醒以及对周围事物兴趣的不断增加，孩子常常有想自己动手吃饭的意识。当大人给他喂饭时，他会动手去抢勺或用手去抓饭菜。对此，家长一定要抓住时机加以鼓励和培养，不要怕将衣服弄脏，也不要怕将饭洒得一地。

吃饭前，给孩子洗净手脸，围上一个干净的围嘴，让孩子坐在小椅子上。吃饭时宝宝和大人各拿一把勺，采取大人喂饭和孩子自己吃同时进行的方式。这样做既可保护孩子吃饭的积极性，又可避免孩子自己吃不好饭，或将饭吃凉的现象。等孩子长大一些，能完全独立进餐了再放手让孩子自己吃。在孩子的成长过程中一定要保护孩子进餐的积极性，要放手让孩子自己吃饭。





睡好觉孩子才能长得高

随着宝宝年龄的增长，睡觉已经不像以前那样，吃饱了就睡。特别是白天，很难出现吃饱了就睡的情况。所以，如何让宝宝更好地进行休息，成了80后家长们当前的主要任务。

案例

我家宝宝快两岁了，一直以来我对他都抱着比较宽松的态度。就是睡觉让我觉得不知如何是好，他有时睡得晚，喜欢在床上玩，这些都不是我真正苦恼的，最让我为难的是：他睡觉不愿意盖被子，也不愿意用睡袋。小的时候还好，前两个月开始，每天要给他穿睡袋时，都会被拒绝。而且，那种二选一的做法对他不起作用，我每次问他：“我们穿睡袋还是睡袍啊？”他都是回答“不！”我总是得等他睡着了，才悄悄地把被子给他盖上。但他睡觉特别不老实，滚来滚去的，每次我醒来时，他都不在原位，被子当然也是踢开的。

现在，我的做法是，他不愿意穿睡袋或睡袍，我也随他不穿。但他老是这样露着睡，半夜总是被冻醒，还经常感冒，这对宝宝的身体伤害特别大。现在，我的宝宝体质很差，身高也明显不如同龄的孩子，真有些愁人。

现代研究认为，儿童的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外，还与生长素的分泌有一定关系。生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。由于生长素的分泌与睡眠密切相关，即在人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。所以，儿童要发育好，长得高，睡眠必须好。

对于幼儿来说，包括晚上的睡眠和午睡，一天一般要睡够10~12小时。睡眠时间太短，大脑得不到应有的休息，就会影响大脑的反应敏感度、记忆力、思维能力，既影响孩子的心理情绪，也影响孩子的身体发育；睡眠习惯和状态不好，孩子就会经常感冒，体质也会越来越差。

东子给80后家长的建议——

1. 对孩子要严格要求。

睡好觉的第一要诀就是守时。睡不好的孩子，大多与睡眠不守时有关。

一项对幼儿家长的网上调查显示：约有27%的孩子没有固定睡眠时间，很多孩子都是在晚上9时之后才睡觉。很多父母对孩子不能按时睡觉不以为然。但实际上，这种不良的生活习惯对孩子的身体健康和良好习惯的养成具有很大影响。

孩子出生后就应开始培养和训练良好的睡眠习惯。足够的睡眠是保证孩子正常生长发育的必要条件。孩子越小，所需睡眠时间越长。随着年龄的增大，睡眠时间不断减少。让孩子每晚在大致相同的时间里，按同样的顺序整理床铺、洗脸、刷牙直至上床睡觉，从而养成良好的生活习惯。

自小我就注重培养女儿依依的睡眠习惯，尤其是在幼儿时期，不仅保证了她充足的睡眠时间，而且让她养成了良好的睡眠习惯。以至于每天晚上不是我们催着她去睡，而是她告诉我们：“爸爸妈妈，我要睡觉了。”这种习惯持续至今，虽然高中的课程很紧张，但是每天还是保证有9个小时的足够睡眠（别的同学一般都只能睡6~7个小时）。良好的睡眠习惯和充足的睡眠保证，给我带来的是一个身心健康、阳光快乐、学习优秀的好女儿。如今，不满14岁的依依已经1.63米，在同龄孩子中亭亭玉立了。

有很多家长和孩子之间常常为睡觉产生矛盾。其实，只要家长提出的要求合情合理，孩子是会遵守的。一旦给孩子规定好上床睡觉的时间就不要改变。即使这时爸爸刚好进家门或者叔叔来做客，也不要允许孩





子多待会儿。睡觉时间越明确，孩子就越容易按时睡觉。但不要把“天黑了”当做孩子上床睡觉的标准，因为夏天白天很长，这种说法会引起麻烦。

2. 要考虑孩子的情绪。

对有的孩子来说，睡觉也许是一件可怕的事情。孩子感到好像一去不复返了，他不知道当第二天醒来时，周围的一切是否会变样。因此，睡觉前有必要和孩子讨论一下你要孩子做的事情。孩子明白他们该做什么后，往往会令人吃惊得顺从。孩子上床后，可以给他讲讲故事，并给孩子盖上他喜欢盖的毯子或被子，这样做都有助于使孩子产生一种安全感。

有的孩子因为精力旺盛，到了大人认为该休息的时候仍不肯睡；有时候明明呵欠连连，还是不肯睡。那是因为他不愿因为睡觉而错过大人的活动，尤其是家里有客人来访，气氛正热闹时，突然叫孩子去睡觉，他如何甘心呢？有的孩子是怕黑或怕孤独；有的是午睡睡多了，真的不困；还有的是睡前情绪过于兴奋，一时无法平缓下来。孩子正在做游戏时，父母要他上床睡觉，这就很不明智。最好的办法是事先提醒孩子：“现在离睡觉时间还剩半个小时了”，使孩子有时间平稳情绪，逐渐习惯睡觉这个概念。

为了孩子的成长，家长要尽量避免出现以下情况：①晚上家里经常来客人，对孩子造成睡眠干扰。②不注意给孩子创造好的休息条件，经常在家里打牌，吵得孩子无法睡觉。③晚上长时间看电视，使孩子的睡眠受到干扰。

3. 别忘了给宝宝一个小枕头。

婴儿时期的前3个月，宝宝的脊柱还未形成自然弯曲，仰着平卧时，背和头的后部在一个平面上，且头和肩的宽度几乎一样。此时不可用枕头，可以把毛巾折成两层，垫入宝宝头下。这样，可使得宝宝头部自然下垂，而且触及床面，颈部和下巴自然完全伸张，呼吸道因此不受压。否则，会使颈部弯曲打折而造成呼吸困难；3个月后，颈部开始向前弯曲，胸部逐渐向后弯曲，这时，就要给宝宝准备小枕头了。用枕头将宝宝头部垫高，使鼻尖、下巴在处于最高点，使口鼻咽

喉处的呼吸道保持畅通。

枕头以高3厘米、宽15厘米、长30厘米为宜，中央要有根据头形设计的凹陷，以符合宝宝头后部较突出的特点。要随着宝宝的成长及时调整枕头的高度，这样宝宝才会睡得舒适；枕头外面的枕套要选用柔软吸汗的棉布，而且要经常清洗，以免不卫生；枕芯要松软，不容易发生变形，可采用无污染的小米、谷子、荞麦皮等填充。





要多带孩子去锻炼身体

做个
80后
好
家长

80后新家长的教子手册

说起锻炼身体，我们脑子里首先会想到的是各种大大小小的竞技比赛、运动会、健身房等场面，以及夏日清晨街道旁、休闲广场上大爷大妈们跳的健身舞、傍晚扭的大秧歌，冬天公园里冒着刺骨寒风冬泳的勇士……家长领着孩子在院子里跑跑跳跳、玩玩滑梯，假日领孩子去游园、去远足，在人们眼里似乎跟锻炼不搭边。

可是东子想说的是，体育锻炼无时无刻不存在于我们的日常生活中，比如玩皮球、滑滑梯、踢毽子、跳绳、跑步、游泳、做操、远足，等等。就是随意的散散步，也不失为一种锻炼。这些锻炼，家长都可以同孩子一起进行。

只有经常带孩子锻炼身体，才能增强孩子的体质，使其拥有健康的身体，只有这样，孩子才可能有好的前程。有的家长可能会问：锻炼身体真有那么大的作用吗？让我们来看看以下这两个例子。我国游泳名将吴鹏小时候因为体弱多病，被酷爱体育的父母送进了游泳培训班，本来只是想通过游泳强身健体，提高小吴鹏的身体抵抗力，却不料由此诞生了一位世界冠军；在2003年抗击非典的战斗中，我国呼吸病专家、中国工程院院士钟南山给大家留下了深刻印象。钟院士当年已经67岁高龄，虽然日夜奔波劳累，却精力不减，始终坚持在“抗非”第一线。这得益于他硬朗的身体，得益于他坚持不懈的体育锻炼。上面的例子说明：体育锻炼在人们的成长过程确实起着重要的作用。

儿童时期正是养成自觉锻炼身体习惯的好时机。如果错过了，随着人的年龄的增长，由于受旧习惯的干扰，新习惯就难以形成。儿童时期也是人体形态发育的重要时期。这一时期生长发育的好坏，对人一生的体质和体形有很大的影响。因此，带孩子进行合理的体育锻炼，有着特殊的意义。



1. 对宝宝的体育锻炼要有明确的认识。

如今的家里只有一个宝宝，因此比较娇惯。有个别家长别说户外体育活动，平时连走路都不太舍得，生怕累坏孩子。如果在户外活动中摔一跤，那更是心痛得不得了。有些家长认为自己的孩子体质弱，累坏了要生病。甚至有个别家长认为，有些爬、翻、滚的动作危险，还会把一身干净的衣服弄脏。还有的家长认为户外体育活动就是玩玩而已，还不如写写字、看看书有用。家长对体育活动意识的淡薄，使现在的孩子缺少锻炼的机会。

春暖花开的季节，家长应该多带孩子去户外游戏，4~5岁的孩子便可以去郊外远足，在运动中快走与慢走、快跑与慢跑以及跳跃交替进行，既训练了孩子的基本动作，又训练了孩子的速度、耐力等基本身体素质，还培养了孩子吃苦耐劳的精神，锻炼了孩子坚韧不拔的毅力，更使孩子欣赏了大自然的美好景物、增长了知识，进一步调动了孩子进行身体锻炼的积极性。

体育锻炼是父母对孩子进行素质教育的良好载体。事实上，孩子天性好动，真正不爱运动的孩子只是很少一部分。体育锻炼是一项父母和孩子可以共同参与、亲历亲为的活动，体育锻炼的过程既是培养孩子吃苦耐劳精神、磨炼意志品质的过程，也是孩子体会公平竞争、团队精神、人际交往的过程，是孩子宣泄不良情绪、克服焦虑、享受体育带来的欢乐和愉悦的过程，更是父母了解孩子、引导孩子、加深亲情、加强沟通的一个互动的过程。

2. 日常游戏对宝宝的锻炼也很重要。

游戏是孩子体育启蒙的第一课，游戏可使孩子聪明伶俐、身体健康。游戏的目的不仅在于增强体力，使孩子的四肢得以均衡发展，从而有效地弥补孩子在日常生活中因为单一的活动而对大脑造成的不均衡刺激，促使大脑发育。在婴幼儿快速生长时期，游戏对孩子尤其有益，将





使孩子终身受益。

幼儿期是孩子感觉运动发展的最佳时期，此时有目的、有计划地拓展孩子的感觉和运动，不仅对大脑是良好的刺激，提高大脑对全身各器官系统的支配能力，还能促进运动神经的发展。

其中，1~3岁可选择的游戏有：手指操、捏橡皮泥、踢定点球、踢滚动球、侧滚、驮物爬、两腿两足夹物走、拍球等；3~5岁可选择的游戏有：各种曲线跑、各种躲闪游戏、跳皮筋、伸展性体操、单足站立、学骑自行车、跳房子、跳绳等。玩各种套叠玩具、穿绳玩具、积木、积塑等，有助于锻炼小儿肌肉动作和手指的灵活性。

球类游戏是比较古老的儿童游戏，在球类游戏中，不但可以训练孩子的手腕力量，还可以训练孩子手控制方向的能力，提高手眼协调性，增强孩子的快速反应能力。而球的反弹特性，可使孩子对事物运动方向的改变产生思考和认识，提高孩子预测运动方向的能力。

孩子在完成独立行走以后，随之就是高级的运动技巧的发育和形成，比如跳跃、模仿肢体动作、接球、跳绳等。孩子运动能力的提高和培养，也可通过游戏来完成。这需要我们家长结合孩子的生理特征来制定一套符合孩子发育特点的、科学的游戏计划。

3. 要根据孩子的年龄特点合理安排运动量。

幼儿正处于生长发育阶段，不要一味追求运动的强度，而要根据孩子的年龄特点、兴趣和需要，选择适合他们年龄段的、他们自己喜欢的、有条件的并能坚持下去的游戏或运动。关键是要使孩子坚持锻炼，风雨无阻。如果三天打鱼，两天晒网，就不会有大的效果。家长在与孩子共同的体育锻炼中，对孩子要少批评，多指导，多肯定，多鼓励，营造一种宽松和谐的气氛。

要想锻炼好身体，必须掌握科学的方法和正确的原则。根据孩子生理的基本规律和年龄、性别、体质的状况等具体情况和客观条件，选择合适的项目，并在一定原则指导下，合理安排运动量，有计划地进行体育锻炼。孩子年龄小，自觉性较差，家长必须予以正确的指导。

让孩子迈开自己那双小腿

如今，孩子上幼儿园，大多是家长背着、抱着。究其原因，家长认为是因为孩子太小，但据东子观察发现，尽管孩子年龄不大（小的不满两岁），但已经能够很稳当地走和跑，其他动作也发展得较为均衡。而且，他们在游戏、玩耍时从不叫累，总是兴致勃勃地跟小朋友一起玩得非常开心。那么，为什么早晚来幼儿园和离开时总让父母，甚至爷爷、奶奶抱着、背着，有时还骑在脖子上呢？

通过向家长了解，他们告知我说：早上时间太紧张，孩子走路慢，没时间磨蹭，干脆抱着走，还快些，免得上班迟到；有的说：孩子早上不愿去幼儿园，跟我们讲条件，非让抱着他才去，不得已就抱着吧；还有的说：我家孩子缺钙，走不动路，不如抱着他，以免他摔跤……说法多种多样，各有其由。

我理解做家长对孩子的一片爱心，谁都有孩子，哪个做父母的不心疼自己的儿女呢？可现在的问题是，当孩子已经长大后，我们真的还有必要什么都事必躬亲吗？走路是孩子初长成时的基本能力之一，他们需要在成人的帮助下，学习正确的走路姿势，当然也包括跑、钻、爬、攀登、跳跃，等等，当他们自己有能力走路、跑步时，做家长的应该放手让他们自己走、跑。这样做，不仅可以锻炼孩子的腿部力量，而且也会使孩子知道：我已经长大了，我会自己走路，不需要爸爸、妈妈抱了，从而使孩子增强自信心。



案例

3岁的峰峰生来是个小帅哥，妈妈整天把他打扮得漂漂亮亮的。可





就是有一样，限制他活动。在家里，妈妈让他安静地看书、看电视、摆积木、玩车模，不让玩激烈的对抗游戏，更不许登高爬低；到公园，只能乖乖地牵着妈妈的手散步，或者坐安全的电动火车，而不能在儿童游乐园自由活动，更不许和淘气的小朋友玩摸爬滚打的游戏。峰峰就像妈妈养在笼中的一个小宠物，虽然白白胖胖的，可是缺少了活动，身体平衡性不好，四肢力量弱，体质也比同龄的孩子差。

婴幼儿时期是孩子身体发育的高峰期，从头脑、内脏、躯干到四肢都在快速成长，需要全面的营养加充足的活动。孩子从会爬时起，活动的范围一点点扩大，当他学会走路后，就会不停地跑来跑去，蹦跳登高、翻跟头，拉拉这儿，碰碰那儿。他的这些活动有利于躯干和四肢的发育，使胳膊和双腿的骨骼与肌肉快速生长，具备灵活的控制力和协调力。所以，限制幼儿的活动、不给予活动的空间会影响其身体的正常发育。

其实，不管是文静的孩子还是调皮的孩子，都需要运动，因为多做运动不仅为孩子的健康增加砝码，还对孩子的智力发展和心理健康有帮助。

东子给80后家长的建议——

1. 幼儿运动智力的发展从爬行开始。

一个叫“小小”的孩子，胖乎乎的，快9个月大了，经常被妈妈抱出来玩。看着别的孩子在草地上爬得很欢，她妈妈挺羡慕的，因为小小不太会爬。有好心的妈妈提醒她，要尽快给小小补上这一课，因为会不会爬，有没有学爬的经历对孩子日后动作的发展影响很大。






身体运动需要四肢协调，而爬就是四肢并用的开始。如果你观察过孩子学爬的过程，就会发现，他最初的动作是先退后，学会身体后移，然后再手脚配合着向前爬，这是在试探着前进。另外，活动空间的扩大让孩子初步体验到无所不能的感觉，能大大地刺激其学爬的兴趣。有研究表明，爬对孩子的空间知觉能力、警觉性、感受性及主动性的发展都有帮助，故爬的动作绝非可有可无，婴儿学爬的阶段是不

可省略的。还有研究认为，婴儿期的动作感觉发展水平与少年期动作的协调性关系密切。

2. 要科学地训练幼儿学走路。

10个月时，婴儿的手脚大多已能够很好协调，能扶着家具自己站起来，下一步就是扶着家具向一边拖着脚走，最后在没有人扶的情况下，自己开始摇摇摆摆地迈出最初的几步，但不是很稳，通常需要伸出双手来保持身体的平衡。这个阶段，孩子会经常跌倒，这时父母应鼓励他自己爬起来，鼓励他“再来一次”，并对每一次的独走成功立即给予表扬。这样，在一次次跌倒、爬起、起步走的过程中，孩子学会了如何保持身体平衡，学会了如何行走自如，在提高他的能力的同时也增强了他的自信。

有些孩子生性比较胆怯，开始不敢独自开步走，这时家长可采用以下几个方法帮助他学走路：

-  孩子与你面对面，让孩子的双脚分别站在你的双脚背上，握住他的双手，然后你左右交替一步一步迈步向后退，带动他左右交替向前迈步。
-  让孩子站在床沿或长沙发的一头，你在旁用玩具逗引他移步走。
-  让孩子牵着父母的双手或单手走路。
-  父母面面对蹲下，距离为伸手能相触，让孩子在这段距离内自己独立行走。
-  让孩子靠墙站立，你在距他不远处用玩具逗引他走过来。

当孩子不愿意自己走路时，做家长的要仔细观察，孩子是不是病了，如果不是，就应该坚持让他自己走，做法是：多用语言鼓励，夸孩子走得快，开展走路比赛。或者在走路时跟孩子玩一些游戏，比如猜拳游戏，赢者向前进，输者暂停。总之，利用一切方法，使孩子体验走的快乐。

3. 让幼儿尝试慢跑。

自然慢跑是一种较为平稳和缓慢的跑步形式，跑步时一般心率为140~150次/分，较适合于3~5岁的幼儿。因为该年龄阶段的孩子肢体





动作不协调，四肢力量弱，平衡能力差，跑时步幅小、步频大，有头重脚轻之感，易摔倒，所以慢跑是锻炼平衡能力和肢体动作的一个重要手段。

怎样教孩子慢跑呢？



最初学跑可以走跑交替的方式进行，主要以游戏形式激发孩子学习跑的兴趣，如在跑中穿插有模仿动作的走步。



要根据孩子体质和气候等因素，安排跑的运动负荷及跑的时间。刚开始可以是几分钟，以后逐步加长时间。由于幼儿期各方面功能还不完善，因而慢跑可与走交替进行，一般以不超过20分钟为好，夏季尽可能安排在清晨，冬季可适当晚一点。



在慢跑前，不能让孩子吃得过饱，也不能空腹跑步，不然会损伤孩子身体。

曾有这样一个形象的比喻：学识是个“0”，爱情是个“0”，财富是个“0”，地位是个“0”……而健康是个“1”，有健康才能够是1000、10000、100000……如果没有健康，就都等于零。所以，健康最重要，而健康源于幼时的培养教育。

女儿依依从学会走路那一天起，我就引导她迈开那双稚嫩的小腿，去走属于她自己的路，跌倒了爬起来再往前走。她越走越强健，越走越开心，越走越自信。看着孩子一路走来，作为家长，我欣喜，我骄傲。愿这份欣喜与骄傲也能与80后新家长们共分享，愿您的孩子也能像依依一样健康快乐地成长。

家长必知：宝宝安全备忘录

全世界每年发生的儿童意外伤亡事故中，大约有二百万起是由于家中的不安全状况造成的。称其为意外事故，看似无法避免，但事实上，如果家长对儿童的安全加以注意，其中许多事故完全可以避免。

在孩子还是婴儿时，爸爸妈妈不太会在安全性方面考虑得很全面，毕竟宝宝还不能自由活动呢！可用不了多久，宝宝就会翻身，会爬行，会走路了，这时细心的父母才发现自己的家处处存在不安全因素，即使时时刻刻有人照看孩子，也可能在一转身之间发生危险。因此，年轻的家长们很有必要掌握一些养育宝宝的安全常识。

1. 摔伤防护备忘

千万不要让宝宝单独留在床上或婴儿座椅上，这样宝宝极有可能摔下来。

2. 预防烫伤备忘

在抱宝宝的同时千万不要端热的液体；不要用微波炉加热宝宝的奶瓶，以防烫伤。很多微波炉因为温度不太均衡会在宝宝的奶瓶上产生“高温点”，可能会烫伤宝宝的嘴巴。加热宝宝的奶瓶可采用流动热水加热法或将奶瓶浸放在热水里；喂宝宝之前用你的手或手腕测试一下，确保温度适中。

3. 防止意外伤害备忘

将那些诸如小刀、剪刀、剃刀等锋利器具，以及一些对宝宝来说具有危险的东西，比如硬币、玻璃器具、小珠子、别针或药品等，放置在宝宝够不到的安全地方；不要摇晃婴儿或将其抛到空中，这样可能会造成宝宝脑部受损或失明；不要让宝宝和其他小同伴或者小宠物单独相





处；确保你的宝宝无法拉到他头顶上方的电灯或其他电源，使用绝缘带将电源插座固定在护壁板上；拿掉可能被宝宝从桌子上拉下来的桌布；关好所有的抽屉，确保你的宝宝不能将自己头顶上的抽屉拉开。

4. 洗澡安全备忘

将宝宝放入洗澡水之前必须经过测试，确保水温不会太高，用你的肘部测试水温是一个好办法；千万不要将宝宝单独留在浴盆或浴池中，哪怕短短几秒钟都有可能将宝宝淹死。

5. 玩具安全备忘

经常检查宝宝的玩具，确保这些玩具完好无缺，比如能不能拆分，有没有能够让宝宝放进嘴里的小部件，有没有锋利的部位，同时还要确保玩具大到不能放进宝宝的嘴巴里；使用不带盖子的玩具箱，或者在任何情况下确保箱子的盖子不会自己合上。

6. 意外窒息备忘

不要让细线和绒毛制品绕在宝宝的脖子上或者放在婴儿床旁边；当心宝宝衣服上的细线和纽扣，确保它们不会有造成宝宝意外窒息的危险；预防那些看不到的绒毛和飘到宝宝脸上的窗帘造成宝宝意外窒息；将所有小东西或小饰品收起来，以防宝宝因为吞咽而造成窒息伤害。

7. 喂养安全备忘

不要让你的宝宝在无人照看的情况下躺在床上喝奶，防止被噎着导致窒息；不要给宝宝吃生的胡萝卜、没削皮的苹果、坚果、硬糖和其他有可能造成宝宝窒息的食物；宝宝坐在高脚凳上时，最好用束缚带绕过宝宝的腰部和腿部，以防宝宝滑下来。

8. 睡眠安全备忘

婴儿最好仰睡，以减少婴儿猝死综合征的发生几率；当心过于柔软的床让你的宝宝窒息；婴儿床的栅栏间隔不要太宽，以防宝宝的头被夹住；在宝宝5个月大或者能够用手或膝盖支撑其身体之后，要将小床上悬挂的玩具撤掉。

9. 其他安全预防措施

避免宝宝受到阳光直射，宝宝不到6个月大时，不能在他身上使用防晒油；将所有应急电话保存在电话簿里，一旦宝宝出现紧急情况，要立即拨打120急救电话。

当你的宝宝能到处活动时，以下是保证其在家安全的要领：

在所有电器插头上加装安全罩；使电线封闭在墙壁脚板上；将清洁剂和药品放在宝宝拿不到的上锁的柜子里，绝对不要在瓶子和罐子中储存有毒物质，这些都有可能被宝宝当做食品；不要让你的宝宝在户外处于没人看管状态；让你的宝宝远离移动的机器，包括停靠的自行车、卷闸门等，也要远离马路；在你烹调的时候，不要让宝宝靠近；给家里锋利的家具边角包上护垫，如果有可能的话，在过道处最好不要放置有尖角的东西。

也许你的家现在已经是安全的儿童之家了，可随着时间的变化，每个家的环境都会改变，孩子的年龄也在改变。父母应该时常重新检查自家的安全防护措施，驱除安全隐患，给孩子一个安全、自由成长的空间。





第四章

80后家长

→ 幼儿玩耍心智高

玩耍对宝宝成长意义非凡

玩是孩子与生俱来的天性。当孩子还处于胚胎期时，大脑基因就已经被植入了“玩”的程序。孩子出生以后，在没有学会说话和走路的时候，就学会了玩耍。玩耍使孩子学会了许多技能，活跃和发展了孩子的思维，锻炼了孩子的动手能力和协作能力。孩子在不断玩新东西、新花样的过程中，增长了知识，培养了创新能力。

我女儿依依在三四岁时，总爱拿着小碗玩米袋子里的米、夏天玩水弄得浑身湿透、经常在厨房噼里啪啦地敲水壶和锅、兴趣盎然地开关柜门、稀里哗啦地把抽屉里的东西搬出来又装进去、把新买的玩具车拆卸开来……

我从不制止孩子的这些“破坏”行为，因为她的成长需要这种快乐的玩耍。


1. 宝宝体能的发展离不开玩耍。

当今社会，家长们不惜重金为子女购买各种高档玩具，包括声控、电控、电子等技术玩具，在这种电子玩耍的世界里，幼儿虽然获得了广泛的信息，但更多的是带来了负面效应：①幼儿的想象力、创造力发展受到限制。②幼儿的积极主动性不能充分发挥。③缺少了在多维的人际关系中成长的环境。④缺乏锻炼，身体素质越来越差。

而孩子恰恰需要一个健康的体魄，因为他们长大后面临的是激烈的社会竞争，工作、学习、精神压力都很重，没有一个强健的体魄怎么来融入社会、参与竞争呢？

让孩子尽情地玩耍，有助于增强孩子的身体素质，促进新陈代谢，使他们的呼吸系统和心血管的功能得以提高，免疫力增强了，孩子的感冒次数就会减少。多让孩子玩耍，可消耗孩子的体能，增加孩子的食欲，促进孩子消化系统的发育。自此，孩子吃得下，睡得着，身体也就越长越棒。

2. 宝宝的智能发展离不开玩耍。

 通过玩耍来发展幼儿的认知和感知能力。孩子从出生那一天起，就开始在玩耍中认识和感知世界，可以说，玩要是孩子理解人生的开始。

感知能力包括看的能力、听的能力、闻的能力、尝的能力和摸的能力。感知能力是认识事物必须具备的能力，幼儿运用视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉辨别一些物体的相同点和不同点，如区别物体的形状、颜色、大小。

幼儿对事物的认识是从感知开始的，没有任何其他活动能比他们在玩耍中获得的感知更深刻。在玩耍中，幼儿通过眼看、耳听、口尝、手摸等来了解各类事物的性质，经过实践所感知的事物印象深，记得也牢，如花、草、石子、木头、苹果、土豆等。

 通过玩耍发挥幼儿的想象能力和创造能力。想象是创造开拓型人





才必须具备的一种能力。玩耍，特别是角色玩耍，是发展想象力的极好方式。例如，玩“过家家”时，一般男孩子都喜欢当爸爸或孩子，女孩子则喜欢当“妈妈”，给娃娃“喂饭”、“换尿布”等。当孩子玩这些游戏时，如出现一些不妥的行为，家长千万不能讥笑或制止，因为这样会抑制孩子想象力的发展。家长应当为孩子发挥想象力提供物质和安全条件，尽可能地激发孩子去模仿、去想象、去创造。



通过玩耍发展幼儿的语言能力。玩耍对幼儿语言的发展同样具有重要的作用。许多事实已经表明，我们绝不能依赖大量说教来发展孩子的语言能力，因为幼儿语言发展的关键就在于使他们有机会以各种方式练习说话。在玩耍中，同伴之间的交流能激发他们用在其他场合中难以说出来的生动语言来表达自己的种种想法。在各种角色玩耍中，幼儿以不同的身份相互对话，模仿了诸如老师、父母、医生、营业员以至警察等各种角色的对话，丰富了词汇量及完整表达语言的能力。幼儿在不断的“玩耍—观察—再玩耍”过程中，不断地发展了自己的语言能力。

另外，玩耍能提高幼儿的实践能力、解决问题的能力、模仿能力、思维能力，甚至还可以开发智力，促进大脑发育，提高注意力、观察力、协调能力等。

3. 宝宝社交能力的培养离不开玩耍。

玩耍中很多游戏需要和他人配合才能获胜，在游戏的过程中，孩子会懂得合作的重要性，会学会如何和别人合作；但凡游戏都有规则，不遵守规则，游戏就无法顺利进行下去，在游戏的过程中，孩子养成了遵守规则的习惯，在日后生活中就有了遵守社会规则的意识。


有些孩子性格比较内向，性情比较孤僻，见到陌生面孔的人就显得很腼腆，很难跟不熟悉的小朋友相处和玩耍，而玩耍是幼儿通向真实世界的桥梁。家长可以通过鼓励孩子同其他小朋友玩耍来改变孩子的这种状态，在玩耍中让孩子共同商定主题，制定规则，互相影响，互相监督。这样，不但加强了孩子与同伴之间的交往，还有利于培养合作精神，从而培养孩子良好的社会交往能力。


记得女儿依依3岁的时候，她妈妈带她到学校操场去玩。一个经常和依依在一起玩的小姑娘骑着一辆童车，在依依面前飞驰。依依向妈妈申请：“我也想玩！”可是当时她的童车不在身边，没有车子给她骑。她指着小姑娘的背影说：“我要骑那个！”她妈妈笑着说：“那你去问问小姐姐，看她能不能借你玩一会。”依依怯怯地走到那个小姑娘面前：“姐姐，能让我玩一会儿吗？等我的童车拿回来，我也借给你玩！”小姑娘果然答应了，依依高兴地骑上了借来的童车。


可是还没等她蹬出几步远，小姑娘反悔了。追过来抓住车把，非要依依下来。依依不高兴了：“你答应我的，我还没骑呢！”坐在车上不肯下来。两个人僵持着，谁也不让谁。只见僵持了一会之后，依依从车座上跳下来，但两手还是紧紧抓着车把，带着讨好的笑对小姑娘说：“姐姐，谢谢你，我就骑一圈，好吗？”小姑娘不动摇，依依继续“做工作”：“我的玩具给你玩，好吗？”

经过一番“交涉”，小姑娘终于松开了抓车把的手，依依欢快地跳上车，绕操场转了起来。那个小姑娘也接过依依的玩具欢快地玩起来。此后，她们就成了好朋友。

4. 宝宝良好品质的培养离不开玩耍。

 玩耍有利于培养幼儿勇敢的品质。玩耍为幼儿提供了一个展示自己的场所，一些胆怯害羞的幼儿在那些活泼大方的幼儿的带动下，逐渐加入到玩耍中，由原来的害怕到勇敢地表现自己。玩耍以它独特的魅力让幼儿在活动中解放自己，从而锻炼胆量。

 玩耍有利于培养幼儿的独立性。孩子们常玩搭积木、拼积塑的游戏，在玩耍时，他们动脑筋，比谁的手巧，搭一间和别人不一样的、漂亮的房子，送给自己喜欢的小朋友。虽然他们中有些搭得很简单，但是他们还是非常高兴，互相说着房子里有什么，送给谁。这样，幼儿的自信心、独立性在玩耍活动中便悄然建立起来了。

 玩耍有利于培养幼儿克服困难的品质。通过玩耍，幼儿既可学会利用线索与策略动手动脑解决问题，又可克服困难，锻炼意志，还可以发现和体验自己的能力，产生胜任感与成就感，这样有利于幼儿自信心与进取心的培养。





随着孩子们的成长，他们所接触的生活面、知识面越来越宽，好奇心越来越强，随之就会提出一连串的问题，产生一系列的幻想，幻想另一个世界是什么样？自己在那里做什么？等等，这就是玩耍的世界。因此，80后家长要根据孩子不同的年龄特点，创造机会让孩子玩耍，以便更好地发挥玩耍的积极作用，促进孩子各方面能力的提高，使其身心健康、和谐地发展。

儿童应按“儿童的方式”生活

谈起现在的孩子，人们无不发出啧啧的艳羡声：他们不愁吃，不愁穿，想要什么有什么；是爸爸妈妈心里的小太阳，是爷爷奶奶心里的小皇帝，捧在手里怕飞了，含在嘴里怕化了；有钢琴弹，有高级画笔用，有外教陪着……我们那时候有什么啊？饭都吃不饱，更别想拥有电动玩具和好看的卡通书了……

听起来似乎真是如此，可是我们忽略了一点，现在的孩子缺少一样东西：快乐！我们小时候上树掏鸟窝、下河摸鱼，在田野里狂奔、泥土里翻滚，捉迷藏、丢沙包、跳皮筋、打弹子……他们统统享受不到！

“8:00~8:40 英语；9:00~9:40 拼音；10:10~10:50 珠心算；11:10~12:00 写字……”看着这排得满满的教学课程表，你很难想象它适用的对象竟然是4岁的孩子。而事实上，现在大部分幼儿园的课程都安排得如此紧凑，而且除了这些文化课之外，还有绘画、舞蹈、英语等“特长班”、“兴趣小组”。总之，把幼儿教育小学化，尽管违背教育规律，可是家长喜欢，所以这种忽略对孩子行为习惯、自立能力的培养，忽略孩子对玩耍的需求，只注重灌输文化知识的风气，在幼儿园里愈演愈烈。

孩子的童年已被长辈们的溺爱与期望占有，他们成了家长们望子成龙、互相攀比的牺牲品。家长们希望自己的孩子成为五岁的“莫扎特”、六岁的“达芬奇”、七岁的“托尔斯泰”……于是，形形色色的特长班压得孩子气喘吁吁，甚至连三五岁的幼童也不放过，孩子的童年就这样被蚕食了。

其实，玩是孩子成长的维生素。如果我们以学习重要为由，压抑他们玩的天性，剥夺他们玩的权利，孩子就难以健康成长，这不但是一个孩子的悲剧，也是一个家庭的悲剧，更是一个民族的悲剧。

科学的教育观是建立在正确的儿童观之上的，要让儿童首先“成为



儿童”，让儿童按“儿童的方式”愉快地生活、健康地成长。

东子给80后家长的建议——

1. 放手让孩子尽情玩耍。

要知道，让孩子尽情地玩耍，能有效促进孩子的身心发育，同时，还能让孩子发现自我，提高其创新精神，这远比让其学个特长重要得多。据一项研究表明，知识、技能等智力因素对一个人的成功只能起到30%的作用，而兴趣、爱好、性格、意志、心理素质、体格等非智力因素却能起到70%的作用。

幼儿的玩耍是自发的。多数情况下，他们玩耍不是在父母或其他人告诉、指示后开始的，而是自己主动开始的。玩的内容和方法，也不受父母的约束，想玩什么就玩什么，这样才玩得专心，玩得有趣。如果他们想玩的东西，大人偏不给玩，而让他们玩大人给的东西，那么他们就会感到没有兴趣。因此，作为父母，最好是为孩子提供玩耍的机会和条件，而不要过多地去限制和要求玩什么内容。只有让他们自主地进行玩耍，才能较大幅度地开发其丰富的想象力。

幼儿时期，孩子的生活除了吃饭、睡觉外，大部分时间应在玩耍中度过。对于玩耍的作用，家长万万不要轻视。从儿童不同年龄玩耍的特点来看，玩耍与智力的发展是有密切联系的。因此，家长要了解孩子，根据孩子的年龄特点，对其玩耍给予正确的指导。

2. 帮孩子充实玩耍内容。

各年龄段孩子玩耍的内容是不相同的。

1岁以内的婴儿，喜欢的玩具带有明显色彩和音响，如红、绿气球，拨浪鼓、铃铛或一些有明显色彩、有音响、有光亮的玩具，这些有利于促进感知能力的发展。

1~2岁的孩子，喜欢推拉小车、玩皮球等。这些活动不仅可以促进走路能力的提高，而且对改善肌肉及关节的协调性有很大作用。以后，慢慢开始喜欢玩积木、看图片、翻画册等，说明思维能力有所发展。



2~3岁的孩子，开始会做模拟游戏，这是想象力、思维能力发展较快的时期，所要玩的玩具的种类、玩的内容逐渐增加。由于想象力的丰富，这时什么东西都可以成为他们的玩具，如布娃娃、动物、玩具汽车、玩具手枪等，他们都很喜欢玩。

3岁以后，随着肢体活动能力的增强，孩子开始喜欢活动量较大的游戏，如骑三轮车、荡秋千、滑滑梯、踢皮球等。至于看画册、看电视、看电影及听童话故事，则要到四五岁才会有较浓厚的兴趣。

丰富的生活体验是游戏内容的源泉。要让孩子玩得开心，玩的内容就要不断丰富。幼儿的生活经验主要来自家庭生活。为了充实游戏内容，家长首先要组织丰富、有趣的家庭生活，如扩大家庭谈话内容，带领孩子访友、参观、散步，在家中进行“生日祝贺”、“节日庆祝”等活动。孩子见闻多了，开展各种游戏就有了认知的基础。

玩耍是孩子的天性，是上帝赋予人的生命阶段性状态，如同植物开花、毛毛虫变蝴蝶一样，自然规律不可更改，生命自然状态必须给予尊重，任何人都不具有占有和取缔它的权利。玩耍，是享受生命的重要内容，相信每一个做父母的把孩子带到世间都是让他来享受生命的，而不是让他来受虐、遭罪的；玩耍，是人感知和认识世界的重要组成部分，更是孩子未来知识结构立体化以及情操、人格健全的原始基础，绝对不能忽视，更不能省略。

孩子千差万别，但是快乐是共同的渴求，喜欢游戏、玩耍是一致的爱好。因此，给孩子玩耍的时间，给孩子快乐的童年，是一条适合任何家庭和孩子的教育理念。





宝宝在玩耍中学习知识

做个
80后
好
家长

——
80后新家长的教子手册

人类最早的启蒙教育就是玩，玩是人类接受文化的一种途径。宝宝通过玩，可以把未知变为已知，可以学会解决矛盾、增强团队意识、促进合作、培养兴趣、激发好奇心和创造的欲望。而且，很多科学家成长的经历也表明，玩对成才至关重要。首创“进化论”的著名科学家达尔文的科学创造精神就是从小时候喜欢玩昆虫、观察动植物变化开始的。

玩耍是宝宝极好的学习媒介，它为宝宝学习科学知识提供了机会。例如，玩沙箱的小孩，在用两个容器把沙子倒来倒去时，就是在感知关于容积测量的各种关系；在数装沙子的容器时，能更加清楚地理解数的概念；在用沙子建造“城堡”时，会面临围墙坍塌的困难，尝试几次后，他们会发现，只有把沙和水搅拌在一起时，才能为建立稳固的墙壁提供必要的条件。这些孩子不正是在玩耍中获得了一些重要的解决问题的技巧吗？

在花园和田野里玩耍的孩子也有同样的机会学习科学。当他们挖到小虫子时，就会立即停下来，好奇地观察，并猜测、讨论它们的生命周期；摘下枯草的种子时，他们会按大小和形状的不同对其加以分类；当家长或老师带领孩子拔草时，也会向他们指出植物的根的生长情况。

用积木搭建“城堡”时，孩子们需要选择不同形状的积木块作为城堡的墙壁；孩子们把一个圆柱体所装的沙土倒进一个长方形的盒里，就能清楚地比较它们的容积；孩子们玩到最后必须收拾玩具，这又获得了数数和给积木分类的机会。这些感知对孩子以后学习各门学科都是极有好处的。孩子们在玩耍中不仅能获得初步的科学知识，更重要的是培养了正确的学习态度。



东子给80后家长的建议——

1. 要有计划地指导孩子玩耍。

家长在认清玩与学的关系基础上，要让孩子放开手脚，想玩就玩，将学习寓于玩耍之中。要经常安排一些全家人一起出去玩的活动，每周一次或隔周一次，全家人痛痛快快地玩一场。玩的时候不要提及学习的事情，免得使孩子产生心理压力。

要指导孩子玩出水平来，玩出智慧来。比如，指导或支持孩子玩电脑；指导或支持孩子搞小制作；指导孩子养花、养鱼、养小动物等。这样，在实践中把玩与学在更高的层次上结合起来，非常有利于孩子的健康发展。

在玩的过程中，家长要注意观察孩子，如发现孩子在哪方面有爱好和特长，要给予保护和鼓励，说不定这就是孩子走向成功的萌芽。

在指导孩子玩耍时，家长要把握以下原则：①快乐是玩耍的第一原则。不要为了让孩子“更全面”，强迫他玩不喜欢的游戏。②玩耍要自然，不要把玩耍变成刻板的学习。③最好的玩法是既简单又有趣，不要给孩子特别多的指导和命令。④玩耍可以有很多方式，应该学会创造一些孩子喜欢的玩法。


2. 和孩子一起在玩耍中快乐学习。


我特别想提醒家长朋友的是：一定要忙中偷闲，适当地跟孩子一块玩。无论从哪个角度来说，这对你和家庭都是有利的。


四五岁的孩子到了该学习各种知识的年龄了，这时，你可能首先想到要给他安排专门的“学习时间”，然而又有点担心，因为觉得孩子更喜欢玩，却不喜欢学。其实，你可能还不清楚，玩耍就是孩子最好的学习课堂，他们既可以快乐地唱歌、跳舞、做游戏，又可以学到特别多的对他们成长有帮助的知识。比如，认知能力、情感和社交能力等。四五岁的孩子学到什么并不是最重要的，更重要的是体验。音乐、空间、绘画等不同领域的玩耍能让孩子们学会发挥自己的想象力，而这才是他们学习和思考的好方法。






 **玩耍里的数学课：**孩子和你一起玩售票员或者售货员游戏的时候，不仅能学习怎样与人相处，怎样发挥想象力，体验不同社会角色的感受和情绪，还是学习数学的最好机会。你们也可以一起在跳绳的时候、上台阶的时候数数或者认识车牌号，孩子通过这种途径可更加了解数字和生活的关系。

 **玩具里的空间世界：**电动汽车在孩子的操纵下穿过茶几，从房间的这头奔驰到那头，小汽车的高度能不能穿过更低的沙发，能不能从那条小窄道上穿过，都可训练孩子的空间感知能力。即使孩子在沙发上蹦来蹦去、在床上练习倒立，也都是在发展他的空间感知能力。积木能让孩子了解不同的尺寸、大小，用小块的积木搭建成一个大的建筑，也完全依靠孩子的空间想象能力。各种形状的积木让孩子创造出不同的三维空间，这也是他日后学习几何、物理、工程学和建筑学等课程的基础。

 **实践中成长起来的语言家：**有时候语言能力比行动更重要。在玩耍的过程中，孩子们为了说服小朋友或者父母站在自己一方，为了恰当表达自己的想法，会努力学习语言表达。在游戏的时候，多创造一些情境，和孩子一起讨论怎么玩、该说什么话更合适，可帮助孩子慢慢学会沟通和表达。你也可以经常在游戏中让孩子听到一些新的词汇，这个时候往往能够促使孩子更多地思考，启发孩子观察周围的世界。慢慢地，孩子会更加注意到生活中的细节，学会用更恰当的语言来表达。

 **玩出来的艺术家：**孩子们都喜欢乱写乱画，有时候他们的涂鸦让你很费解，但这并不代表他们没有自己的想法，在孩子的眼里，那些线条都是有意义的。四五岁的孩子已经开始会运用颜色表达他们曾经看见或者想象出来的东西了，也许是某个人，也许是他们到过的某个地方。音乐和舞蹈总是让孩子们着迷。当他们自然而然地用自己的身体和声音表达的时候，也让他们体会到了艺术的感染力，他们会自发地创造出更多的变奏曲。四五岁的孩子一般已经能够演唱比较长的歌曲了，即使反复唱只有几句的简单歌词，也能够使孩子们尽情享受韵律的美妙。

宝宝独自玩耍好处多

幼儿期的孩子玩耍一般有三种形式：一是与父母在一起玩，二是与同龄小伙伴一起玩，三是独自玩耍。在孩子的成长过程中，三种形式缺一不可。

东子在这里首先与大家谈谈孩子独自玩耍。孩子独自玩耍，对孩子成长有很多好处。给孩子充分的时间，让他自己玩耍，这样可以培养孩子的自主能力。

除培养孩子的自主能力外，独自玩耍还有很多现实意义。例如，家长有时不能陪孩子玩，或者由于这样那样的原因而没有小伙伴在一起玩，这时就需要孩子独自玩耍，这本身也是对孩子独立能力的一种培养。

所以，孩子独自玩耍益处多多。

一两岁的小孩会试着自己穿衣服、摆弄玩具，这对孩子自理自立能力的培养极有好处。

我们仔细观察孩子玩耍的过程就会发现，即使是一岁多的孩子也有连贯的思维和逻辑，他们的逻辑中包含相对复杂的思考、想象甚至研究，这对孩子的成长非常重要，因此家长应该从小就给孩子提供自己动手的空间和时间。

遗憾的是，很多年轻的家长往往会想当然地替孩子“做主”。比如，当孩子长时间对着自己的手或者某个东西“愣神”时，家长就认为孩子应该转换关注对象，做些别的事情。实际上，孩子往往需要时间来发现和探索周围的事物。家长过多的“指导”会让孩子逐渐丧失自主判断能力，对别人产生很强的依赖性。





东子给80后家长的建议——

1. 不要急于去陪伴孩子。

家长要学会适当克制自己，不要一听到孩子醒来的声音就像离弦的箭一样立刻冲到他面前，为孩子提供全方位的服务。其实，家长可以给孩子一些时间，让他叽叽咕咕说点什么，或者在床上拳打脚踢玩上一会儿，时间越长越好。如果天气比较寒冷，可以先给孩子穿好衣服，然后放下他，给他一些玩具让他学会自己玩耍。只有在孩子完全失去耐性、身体不太舒服或者确实遇到什么问题的情况下，家长才应该立即去关注孩子。

在孩子很小的时候，家长就应该让他在安全的环境中自己玩耍。孩子几个月大的时候，可以给他一个柔软的垫子；稍大一点时，可以给孩子一个两平方米大小的封闭空间，铺上毯子让他爬行。另外，在孩子自己玩耍时，不必给他太多玩具，三两件就足够了，但要注意时常更换玩具，以免孩子感到厌烦。

家长还可在房间的某个地方专门为孩子摆一张小椅子和一张小桌子，在桌子上摆放一些孩子喜欢的玩具，如各种积木、玩具娃娃、卡片以及不易碎的瓶子、盒子等，在忙家务或其他事情时让孩子单独玩一会儿。

让孩子自己玩耍，开始时应事先告诉孩子：“妈妈要洗宝宝的衣服，你一个人坐在这儿玩玩具”。然后，干自己的活，但不要让孩子离开自己的视线，以免发生危险，必要时和他说几句鼓励和表扬的话。也可放放音乐，以鼓励孩子独自玩耍。

一般来说，孩子很喜欢有自由活动的时间和空间，他会自己搭积木，看卡片，同娃娃说话、喂他吃饭、哄他睡觉，或者打开、盖上瓶盖，往瓶子里装东西等。渐渐地，大人可以暂时离开孩子的视线，但要让孩子听到大人做事的声音或者让孩子知道大人就在附近，以便让孩子有一种安全感。但要注意，离开孩子的时间要慢慢延长。如果孩子自己玩的时间长了，要提醒他上厕所。一般来说，孩子自己玩的时间可由5分钟渐渐延长到半小时。

2. 为孩子营造良好的玩耍空间。

环境在孩子成长的过程中起着潜移默化的作用。小孩子天生好奇，因此，一旦他发现什么有趣的事物，注意力立刻就会被吸引过去，并开始以他独有的方式去探究事物的现象及其因果关系。

给孩子创造一个良好的玩耍空间，那么孩子每天一大早起来就会有一些比较有意思的事情可做，自然就不会跟家长闹腾了。从大的方面来说，孩子所处的环境要温度适宜、光线充足、安全舒适。在这些条件满足的基础上，家长可以从一些小的细节入手，给孩子增添许多乐趣，让孩子在有利的环境中获得更多有益的信息与反馈。

研究表明，学会自己玩耍会让孩子受益无穷，它能让孩子变得更具有创造性，发现自己的激情所在，发展与他人和谐相处以及适应环境的能力。也许最重要的是，自己玩耍是一种单纯的快乐，是快乐童年弥足珍贵的一部分。





宝宝玩耍，需要同龄伙伴

说完独自玩耍，再谈谈和伙伴的玩耍。

80后的年轻家长们，也许你们还没有意识到，“伙伴危机”正“逼近”你的孩子。

日前，一项在1000多名小学生和幼儿中进行的社会调查结果显示：几乎所有的孩子都喜欢有同伴与自己一起玩耍，但有33.7%的孩子由于缺乏玩伴，经常一个人玩；平时只有9.7%的家长经常和孩子玩，节假日也只有22.6%的家长陪孩子玩。

孩子在童年时缺少玩伴，失去与同伴玩耍的快乐，不仅会造成孤僻、冷漠等不良性格特点，更严重的还会影响到孩子的心理和身体健康。因为儿童时期孩子主要靠与同伴的玩耍、游戏来学习人际交往、与人沟通，如果缺失，会有许多隐患潜伏在孩子成长的路上，比如自闭症、多动症，等等。但是，我们也不得不承认，随着钢筋水泥都市化生活带来的居住空间和心理空间距离越来越大，随着成人世界的激烈竞争向儿童世界的逐渐蔓延，与伙伴们一起玩耍的童趣，对于现在的孩子来说，变得越来越陌生和奢侈了。

记得某亲子论坛上曾出现过一则“想帮儿子找玩伴”的帖子。发帖子的孩子妈妈说：“邻居的孩子永远在家里做功课，而我的孩子没有玩伴，孩子不是看电视就是要我陪他玩。”她想给自己5岁的儿子找一个年龄相仿、能玩到一起的玩伴。这则“征玩伴”的帖子在论坛上刚刚挂了一天就有129条“跟帖”，其中超过8成的帖子都是父母带自己的孩子“应征”小玩伴的。

孩子出现“伙伴危机”，主要有两大原因：第一，与家长过分的溺爱、保护有关。许多家长总希望孩子能跟学习好、家庭条件好的孩子交朋友，这缩小了孩子的交友范围。由于怕孩子受到伤害或不良影响，部分家长甚至干脆阻止孩子和别人交往。第二，孩子生活圈子小，玩伴很

少。而且，现在大多数家庭是三口之家，孩子都是独生子女，在家中也缺少同龄玩伴。

那么，如何才能改善这种状况呢？

东子给80后家长的建议——

1. 为孩子创造交友机会。

有些家长成天把孩子关在家里，业余时间全部用来学习琴、棋、书、画，忽视了孩子与人交往的心理需求。此外，一些家长担心和别的孩子玩，自己的孩子受欺负、受伤害，所以不愿意让孩子与别的孩子玩。

其实，家长应该多鼓励孩子参与群体活动，为孩子结识朋友创造机会。家长要经常问问邻里间那些和自己孩子年龄差不多的孩子及他们的父母，问问他们都什么时间出来玩，让自己的孩子也在同样的时间到院子里玩，这样孩子就很容易交上朋友了。

在养育女儿的过程中，我总是积极支持她交朋友。无论在幼儿园还是在小学，无论在都市还是在乡村，依依总有几个很要好的朋友。我鼓励她把家里的电话告诉朋友，并经常和他们通话。

2002年1月10日（依依刚满5岁），吃过晚饭，电话铃突然响了。妻子习惯性地拿起电话：“您好！”结果，让妻子意外的是，听筒中传来一个稚嫩的童声：“请问范姜国一在吗？”妻子一时没有反应过来：“你找谁？”“我找范姜国一，我是她的好朋友。”妻子终于明白过来，这个电话是找依依的。竟然有人给依依打电话，而且还如此郑重，这让接惯了公事电话的妻子感到新奇和欣慰。

依依听说有人通过电话找自己，也很兴奋，像个大人似的接过电话，慢条斯理地问：“你好！你是谁呀！”然后大呼小叫着说：“啊，你是王瑶啊！”原来是依依幼儿园里的小朋友，平时两个人很要好，于是互留了电话号码。没想到王瑶真的打电话找依依聊天，这是依依生平第一次接到专门找自己的电话，尽管两个人白天刚刚在幼儿园里相处了一天，而且翌日又会在幼儿园里见面，但两个人还是在电话里聊了很久，时不时握着听筒笑得直不起腰来，看得出两个人都很开心。放下电





话，我故意问她是谁找她呀，她骄傲地说：“我朋友。”

依依上学后，我还从中间牵线，帮助依依交笔友。虽然笔友不能在一起玩耍，但和笔友通信的过程也是和同龄伙伴交流的过程，这对于孩子的心理发展、个性发展、社会化发展都大有裨益。《玩过小学》出版后，依依还通过这本书交了好多“快乐小伙伴”，他们隔着千山万水经常互通电话、发“伊妹儿”，或者通过QQ聊天……

2. 鼓励孩子带朋友回家。

家长应放手让孩子自己择友，鼓励孩子邀请自己的朋友来家里玩，也要支持孩子去朋友家玩。

我从不反对女儿依依带朋友回家。依依热情好客，总喜欢邀请同学、朋友到家里来玩。很多时候，呼啦啦一下带回六七个小孩子，他们在地上蹦跳，在床上打滚，甚至在家里玩捉迷藏的游戏……翻天覆地闹过一通，等孩子们走了，再看家里：玩具扔得到处都是，床上被褥被“蹂躏”得面目全非，柜子里因为捉迷藏时有人藏身于内而同样零乱不堪，给依依买的各种水果早已被“洗劫一空”，果皮却从桌面到地上铺摆开来……结果，每次我和妻子都要带领依依收拾上大半天。

据我所知，很多父母做不到这一点。带那么多孩子回来多闹啊，把家里弄脏了弄乱了，收拾起来多麻烦啊……可是，和孩子收获的快乐比起来，这些显得多么微不足道啊。

父母陪玩，当然也会给孩子带来快乐，可是，这替代不了同伴交往在孩子成长过程中所起的作用。终日生活在封闭环境中的孩子，父母能够给他爱，但给不了集体的归属感；能够和他一起做游戏，但制造不出集体活动的愉悦气氛。

想一下，我们也是从幼年一点点走过来的，当我们渐渐可以松开父母紧拉着的手，有了接近小伙伴的愿望的时候，父母的陪伴还能让我们每时每刻都感到开心吗？是不是很多时候，当我们和朋友投入地玩共同感兴趣的 game 时，父母加入进来，那种无拘无束的快乐气氛反而消失了？是不是很多时候，我们强烈渴望父母放手，强烈渴望走出家门，投入到集体队伍中，和伙伴们一起开心地笑，疯狂地追逐？是不是放学后，我们最渴望的就是走东家串西家召集小伙伴出来，或玩捉迷藏，或

玩老鹰捉小鸡？是不是哪天自己被大家冷落了，就会不开心地连晚饭都吃得没有滋味？

既然我们都有这样的感受，那么为什么要剥夺我们的孩子结交伙伴的权利？为什么要把他们变成“孤独的小蚂蚁”？

孩子的成长需要群体生活，需要伙伴。否则，孤独感会让孩子形成不健康的心理和性格，孩子将来甚至会因此无法和他人交往，无法适应社会。





宝宝最好的玩伴是爸爸妈妈

说过独自玩耍和伙伴陪伴，最后东子再来说说与爸爸妈妈一起玩耍。

给孩子玩的权利，对孩子很重要。而陪孩子一起玩，做孩子最好的玩伴，同样不该被家长忽视。

人是一种感情动物，尤其对于孩子来说，更需要来自父母的情感呵护和温暖。作为新一代的独生子女，孩子本来就孤独，在封闭的高楼大厦里，偶尔想玩了连个伙伴都找不到，如果父母再不陪孩子玩，那孩子就更可怜了。

父母做孩子的游戏伙伴，不仅可以满足孩子情感上的需求，而且在和孩子玩耍的过程中能够更好地促进孩子的心理发展。同时，能够及时发现孩子的兴趣和潜能，从而在共同玩耍中有针对性地加以引导。

可是，看看我们身边的父母，究竟拿出多少时间陪孩子玩了？我曾经就这个问题做过调查，一种回答是：工作太忙了，天天想着挣钱养家，哪有时间陪孩子玩？一种回答是：唉，和小孩子玩，让人心烦，给他多买点玩具，自己玩去。有陪孩子玩的时间，自己多看看书，看看电视，上上网消遣消遣多好。也有这样回答的：我一个大人和孩子一起玩，多有失家长尊严啊。在孩子面前嘻嘻哈哈的，以后还怎么管教孩子？

无论是哪种回答，都证明了一点：我们的家长太忽视陪孩子玩耍会给孩子带来怎样的快乐了。在他们眼里，工作挣钱、消遣、家长尊严……都比陪孩子玩重要。甚至很多人认为，物质上能够满足孩子的都满足了，也从心里爱孩子，不过是没有时间陪孩子玩，这对孩子的成长不会有什么不良影响。

实际上，这种只注重孩子的物质需要，而忽视孩子情感需要的爱，是片面的。情感上疏离孩子，会让孩子在感到孤独的同时产生不安全

感。这样的心理将对未来的生活带来消极的影响。现在的孩子物质上已经够丰富了，我们要做的是多抽出些时间来陪伴孩子。

东子给80后家长的建议——

1. 无论多忙，也要抽时间陪陪孩子。

只有在细腻的爱中成长起来的、内心充满快乐的孩子，才是“真正健康”的孩子，而只有拥有“真正的健康”，孩子才能获得全面的发展。所以，为人父母者不要认为把孩子送到了幼儿园、学校，给孩子买了大堆的玩具，或者有保姆陪着孩子，就可以放手不管。无论工作有多忙，也要每天抽出一定的时间陪孩子，和他一起做游戏，感受他的快乐，做他最好的玩伴。

我每天的工作千头万绪，要说忙，我想我比一般的上班族要忙得多。因为每天除了撰写文稿，还要接听心理咨询热线，采访别人或接受别人的采访，接受邀请到学校、企事业单位、部队做报告或者演讲，到电台、电视台主持节目，每隔一段时间还要到外地讲学、做报告、参加会议……一天忙下来，回到家还要利用一切闲余时间看看书，上网查查资料，等等。

什么叫有时间，什么叫没时间？如果你认为钞票重要、工作重要，那自然就没有陪孩子玩的时间。而如果你认为孩子的快乐重要，那你就有时间陪孩子。我的生活、工作状态如此，相对于那些天天和孩子在一起的父母来说，我和依依相处的时间太少了，但是我可以肯定地说，我和依依一起玩耍的时间，要比那些每天下班回家看到孩子，却不陪孩子玩的父母拿出来的时间多得多！

很多时候，我用一天中的半天时间陪孩子。而这半天时间我可以用来写一篇稿子，换来五六百元稿费；或者去做一场报告，拿回千八百元劳务费。我也可以用来打保龄球、打麻将；用来读书看报，或者干脆睡觉……可我陪孩子去郊外、去游乐场，去孩子想去的地方，尽管那里没有我可玩的东西，但孩子快乐，我则快乐。

其实，最初我也并不是很在意一定要陪孩子玩，并没有把陪孩子





玩当成一项工作来做，只是在自己有心情了，或者孩子极力缠着自己的时候，随机陪孩子一会儿。后来发生的一件事情让我从此开始重视这项“任务”。

依依4岁那年，一天晚饭后，她突然问她妈妈，如何才能停电？我们问她为什么要停电啊，她说每天吃完晚饭，爸爸上网、妈妈看电视，没有人陪她玩，她只能一个人玩玩具，特别没意思。如果晚上停电了，爸爸妈妈就看不成电视、用不成电脑了，就可以陪她一起玩了。依依的话给了我们很大的触动，让我第一次真切地感到，孩子太需要父母陪着一起玩耍了。于是，我和妻子商定，以后争取每天晚饭后“停电”一小时，尽情陪依依玩耍。

后来，虽然并非一定要“停电”，但陪依依玩的习惯一直延续下来。

陪孩子玩耍并不是件多难做的事情，只要有耐心，只要把自己也当成孩子，只要给孩子带来真正的快乐，你就会成为孩子心目中最好的玩伴。

2. 陪孩子游戏也很重要。

对孩子来说，游戏就是他们生活的全部乐趣；对父母而言，游戏则是教育的一种最佳形式。为了支持孩子的游戏活动，父母除了开辟更大的游戏场地与空间以及提供合适的、丰富的游戏材料（包括玩具）之外，更应该以各种方式参与到具体的游戏过程中去。

但是父母毕竟是成人，思想、行为与孩子是迥然不同的。该如何融入孩子的世界，和他们一起玩呢？事实上，父母首先要了解孩子的身心发展水平和特点。

不到一岁的孩子基本上处于“无能力”的被动状态，还不知道怎么做游戏。在他们眼里，父母或许就是一个大玩具。

父母要主动地跟孩子玩、逗孩子开心。最常用的一种策略是相互模仿动作和声音。比如，宝宝无意中做了一个类似拍手的动作，父母马上紧跟着做一个拍手动作，然后宝宝又会模仿大人，继续学着做下去。还有常见的“躲猫猫”游戏：父母先和宝宝脸对脸玩一会，把宝宝逗乐了，然后故意躲到一边，宝宝就会探头探脑地寻找；父母再躲到另一

边，宝宝又会跟过来。当然，父母也可以借助一些色彩鲜艳或带有声音的玩具和宝宝一起玩，如动物摇铃、拨浪鼓、彩色积木，这些玩具都有利于培养宝宝的注意力。

这些适合小宝宝的游戏，无论内容与形式都特别简单，却是建立早期亲子之间亲密关系最理想的途径，并且能在一定程度上促进孩子对世界的最初认识。

两三岁的时候，宝宝特别钟爱假想游戏。这时他们已经能够稳稳当地走路，活动能力也大为增强，可以自己发起游戏了。于是，父母的角色发生了一些变化，他们不再起引导作用，而是配合着孩子一起玩。比如，当孩子举着玩具枪跑过来，嘴上喊着“不许动”时，父母只能举起双手，扮成“俘虏”；当他们改换成拿着玩具针筒，一脸严肃地要给你“打针”时，父母也只好乖乖地坐下来当“病人”。

大量研究都已证明，当孩子的父母参与游戏时，他们游戏活动的时间明显增长。而另一方面，毕竟孩子才是游戏真正的主人，游戏是孩子自己的事情，所以，父母要参与并支持孩子的游戏活动，但应避免过分介入。至于如何把握这一分寸，那就要看孩子的需求了。





不花钱照样玩得很开心

在和家长交流教子经验和感受的时候，谈到让孩子尽情玩耍，经常会听到家长说：“唉，要让孩子玩得开心，就要舍得花钱。你说，去游乐园玩，哪样东西不要钱？而且，那门票都贵得吓人；带孩子去旅游，吃住行一路下来扔出去的钱也不是小数目；给孩子买玩具吧，现在的玩具动辄上百元……”

也有家长从另一个角度谈玩耍和金钱的关系：“多投点钱，给孩子多买点高档玩具，请个陪玩的也可以，总之，投入越多，孩子自然越高兴……”

如此说来，是不是贫困家庭里的孩子就与快乐无缘，就玩不起了？想想我们的童年，连饭都吃不饱，“玩具”是什么都不知道，可是我们不快乐吗？我们耽误玩耍了吗？当然没有，一块泥巴、一根树枝、一颗石子……都是我们最好的玩具，都能带给我们至纯至美的快乐。

所以，玩耍与金钱无关。

正如“有钱没钱，回家过年”一样，可以说“有钱没钱，都不影响玩”，而且玩耍中获得的快乐体验也根本和金钱的投入没有任何关联。



东子给80后家长的建议——

1. 同孩子一起玩，既省钱，又快乐。

我和女儿依依玩的好多游戏，金钱的投入是零，但是获得的快乐指数却相当高，用当下的流行语来说就是“玩high了”。

在依依三四岁的时候，我常常把自己的身体当做一个“大玩具”。

比如，我躺在床上，看到依依进了屋，就装做睡着的样子，紧闭着眼睛趴在床上，却抬起一条腿，高高伸向天花板。依依一看，感到奇怪，咦？睡觉了怎么还举着一条腿啊？于是走过来使劲按下高举着的

腿。可是这条腿刚刚落地，另一条腿又抬起来了。她只好扔下这条腿，接着按另一条腿。就这样，两条腿一起一落，怎么也不驯服。

依依咯咯笑着，动起了脑筋。她想办法按下一条腿，然后坐到这条腿上，用屁股压住，然后再用双手按住另一条腿。结果，终于治服了“捣乱”的腿。依依得意地哈哈大笑……当然，不“驯服”的还有胳膊、脖子，甚至嘴巴、眼睛……依依在“征服”的过程中，不断有新奇的“训导策略”产生，也不断发出胜利的笑声……

还有，吃过晚饭后，依依坐在电视机前目不转睛地看电视。我在卧室里把自己“乔装打扮”一番：头上顶着一个玩具熊，面部用依依的小裙子包着，屁股上挂着毛刷子，一副卡通怪物的形象，然后弓腰驼背，头冲前，屁股蹶着，一步三摇地从卧室走向客厅，走向依依。

乍一看，依依会发出无比惊奇的尖叫，然后就兴奋地跳起来，随着我摇摆的节奏蹦跳着，欢呼着。在我快走到面前的时候，她会迫不及待地扑过来，我则快速后退，装出害怕的样子，倒退着从客厅“逃”回卧室。依依满含期待地朝卧室张望着，静默了片刻后，我又会以新的“造型”出现在她的面前，再次引发她欢快的叫声……

2. 户外游戏照样可以不花钱。

室外的游戏有很多也是不需要任何经济上的投入的。比如一场春雨过后，我带依依拿上小铲子、小水桶等工具，找一处有水洼的地方，开始“挖水渠”、“建桥梁”，或引水，或阻流，看着一股股水流或者被自己引导着流向指定的方向，或者被阻隔在一个小水洼里，依依兴奋地拍手欢笑。这样的游戏常常让依依乐而忘返，不知道疲倦。

依依四五岁起，我就和她玩一种户外走步游戏，游戏的玩法是：我们并排站在一起，然后“石头、剪子、布”，谁赢了谁就往前走一步，输者原地不动。我们就这样你输我赢、你赢我输地往前走。当依依走在我前面时，她充满胜利的喜悦，而当被我追上来时，她又不甘落后，奋起直追，最后在共同的欢笑声中结束游戏。

快乐是一种自我感觉和体验，不是靠金钱买来的，不是靠物质堆砌出来的。所以，想要孩子快乐，不是父母从口袋里掏钱就可以做到的事情，而是要靠父母用爱心和耐心去创造条件，引领孩子在快乐的长河中徜徉。





要引导孩子玩得更多彩

我如此强调玩耍的重要性，强调让孩子玩耍的必要性，并不是赞同让孩子无限度地玩、随意地玩。如果这样，那玩仅仅是“玩”了。我们要做的是赋予玩耍某些教育的“使命”，引领孩子在感受玩耍的快乐的同时，更使得精神、身体、能力等各方面都得到提高，得到锻炼。

那么，如何才能避免“只是玩而不培养能力”呢？这需要我们做父母的用一点心。在孩子快乐地玩耍的时候，稍加引导，那么任意一种游戏都可以为我们所用，成为教育的一种手段。

东子给80后家长的建议——

1. 棋牌游戏益智敏思。

先说下棋。这是一种集娱乐性、体育性、智力性于一体的文体活动，首先，对孩子智力的开发、促进和提高起着重要作用。古人云：

“炼智宜弹棋”，无论是五子棋、跳棋、象棋、围棋，还是军旗，面对棋盘、棋子，都要为如何布局、如何动子开动脑筋：如何走棋没有危险，才能制胜，需要一定的判断力和决策力。长此用脑，自然思维活跃，推理判断等能力也会不断提高。所以，孩子三四岁时就要引导孩子下棋了。

再说纸牌。无疑也能开发孩子的智力，如何根据“时局”的不断变化调整自己的策略、招式，如何利用好有用的牌，又如何变劣势为优势……每出一张牌都要进行复杂的思考和推算。除此之外，我们还可以赋予扑克牌“数学教具”的功能。通过游戏，孩子从认识数字到进行简单的加减运算，轻松快乐中就完成了数学的启蒙教育。

我女儿一岁多的时候，我和她妈妈玩象棋，她在旁边“捣乱”，

我们在棋盘上平面布阵，她则坐在桌子上做立体排阵，把一个个棋子摆起来，或“直冲云天”或堆出“大桥”、“堡垒”。此后，随着年龄的增长，她渐渐认识了棋子，学会了摆棋盘，然后开始学着下棋，品味着“纸上谈兵”的乐趣。除了象棋，我还教会她玩五子棋、跳棋、军棋等。家里的抽屉里放满了装各种棋的盒子，只要我有时间，依依就会把各种棋摆到床上，逐一向我挑战，我成了她不折不扣的“棋友”。

而关于扑克牌的游戏，依依现在会几十种之多。即便没有人陪她玩，她自己也能创造出不需要对手的扑克牌游戏，自得其乐地玩上半天。

2. 做手工心灵手巧。

常常听到有家长指责正做手工的孩子：“瞎忙活什么？有那时间看看书，多做两道题！”每当这时，我总为这样的家长感到遗憾，因为他不仅仅驱走了孩子此时萦绕于心里的快乐，而且毁掉了孩子进行动手能力、创造力、想象力训练的机会。

一个人具备怎样的创造力、动手能力以及想象力，决定着具备怎样的综合能力。手工操作完成作品的过程，需要孩子思维、观察、判断、决策、美学、操作等多方面的共同配合来完成自己喜爱的作品，孩子的创造力、动手能力以及想象力会得到充分的训练和提高。

依依是个小手工痴迷者，从折纸到捏橡皮泥、做立体画……形形色色、各式各样的手工她都不拒绝。在她卧室的一个角落里堆放着两个大纸箱子，里面装满了她的“作品”，而墙上挂着的千纸鹤，门上粘着的五彩星星，电脑、电视机上摆着的“不倒翁”娃娃，更是依依倾注热情和智慧的心爱之作。

每天，依依都要拿出一定的时间摆弄那些小东西，我不仅从不阻止她，认为她忙活那些东西是浪费时间，而且尽量为她创造条件，她需要什么材料、工具，我总是不遗余力地支持她，做好她的“后勤部长”。有时候，我还会和她一起动手做，做她的助手的同时，也分享她的快乐。而对于孩子的作品，我是第一个欣赏的人，也是给予她最多鼓励和赞赏的人。








3. 电脑游戏寓学于玩。

现在的社会是信息化社会，引导孩子从小游戏里快乐学习一些基本的电脑操作知识，也是信息社会对儿童教育提出的要求。电脑以它独特的优越性，为孩子提供了一个自由探索的空间，使孩子能够在游戏中自由自在地玩。它还可以让孩子避开成人评价的忧虑，使他们在—个没有压力、没有干扰的环境中进行游戏，形成在“玩中学，学中玩”的氛围。

网上有很多适合不同年龄段儿童的游戏：

-  适合低幼儿的“看图片找声音”。画面上依次出现小猫、电话、火车等，桌子上的瓶子里装着不同的声音，鼠标放到上面会有对应的声音响起。出现小猫时，把鼠标移到发出“喵喵”声音的瓶子上点击，画面上的小猫就会欢快地跑去捉老鼠。
-  锻炼快速记忆力的“缺了哪个”。桌子上每次出现四样东西，如袜子、帽子、衣服、毛巾，拉旁边的台灯，灯关了，一秒钟黑暗过后，灯再次亮起，桌子上的东西少了一样。下面会出现四种在盘子里的物品，让你选择哪一种是桌子上少的物品，如果错了会在桌子上出现物品的轮廓进行提示。
-  进行加减运算的“饲养虫宝宝”。按照算式点得数，对一题，虫宝宝就开始吃树叶并且长大，再对一题，虫宝宝就开始吐丝，直到长成蝴蝶。

但是，挑选游戏时，家长们一定要慎重，要找一些适合孩子智力发展水平的、能促进孩子身心和谐发展的游戏给孩子玩。

教育植根于快乐的游戏，家长们不要忽略掉“玩耍”这根塑造孩子的神奇“魔棒”。

会玩+能玩+善玩=创造力

人类社会发展的历史是一部充满了创造的历史。从窑洞到摩天大楼，从马车到宇宙飞船，从松明到人造太阳。人类社会的发展需要创造，而创造来源于人。只有拥有创造性的思维方式，才能打破常规，创造奇迹。

人的创造力的发展开始于婴幼儿期，幼儿期是培养和发展孩子创造力的关键时期，此时奠定的基础会影响到人生发展的全过程。

有研究表明：3~5岁是孩子创造性能力的高速发展时期，4岁时孩子的创造性思维测试得分最高，而5岁以后有逐渐下降的趋势。这到底是为什么呢？

这是因为，在婴幼儿期，孩子在幼儿园或者家庭中的主要活动以玩耍为主，家长和老师对孩子的玩耍活动很少约束，孩子有很多自由的空间去随意地玩、随意地想、随意地发挥。而这时家长和老师也不会对孩子的想法或行动进行过多地干预，孩子不会因为自己的胡思乱想遭到别人的否定和指责，所以创造性思维发展良好。

但随着年龄的增长，孩子要开始面对学习，这时的家长就变得“严厉”起来，因为他们认为孩子此时应该掌握更多的知识，更重视孩子能否正确地思考。他们会告诉孩子什么是对的，什么是错的；该做什么，不要做什么。当孩子没有按照成人教给他的那样去做，孩子就会受到批评和惩罚。这样，孩子为了迎合成人，渐渐放弃了自己的“胡思乱想”，乖乖地向着成人想要的答案思考着，以便能得到成人的赞赏和奖励。因此，创造性思维的发展受到了限制。

社会需要发展，发展就要依靠创造力，只有孩子拥有了创造性思维，才能保证社会的进步。

孩子的创造性思维是在玩耍中培养起来的。玩要是幼儿的主导活动，在玩耍中，孩子的创造力日益提高，从单纯的模仿发展到创造，他





们逐渐利用自己的创造性思维展开新的玩耍情节，创造性地扮演角色，创造性地制作玩耍道具等。



东子给80后家长的建议——

1. 让孩子多动手，培养创造性思维。

孩子与生俱来的好奇心促使他们一刻也停不下来，总是摸摸这儿、动动那儿，这时的家长千万不要因为怕孩子弄乱了东西而粗暴地制止他们，应该对孩子的好奇心给予鼓励，同时给孩子正面的解释，鼓励孩子自己动手搞一些小发明。在手指尖的触摸过程中，创造性思维也得到了最好的发展。

我女儿依依幼时酷爱手工制作，在每次的制作过程中，依依都会不断有新异的想法和创意，这使得她手里的小手工经常花样翻新、独具魅力，在小伙伴当中深受欢迎。

依依的手作品中，给我留下最深印象的是5岁时做的那架纸飞机：双翼伸展，机头高昂，看上去很神气。更主要的是，它的身后背着一个“降落伞”，使整架飞机看上去是那么与众不同。依依举起飞机使劲朝上空一掷，只见飞机在空中划了一个弧线，身上的“降落伞”打开了，飞机缓缓降落，直到平稳地落在前方地面上。

我惊奇地问她，是怎么想到要在飞机上挂“降落伞”的？她说，最开始她也是折普通的纸飞机，玩着玩着，她就想如何能让飞机飞得既稳又时间长？当然是放慢飞机落地的速度了，可是怎么解决这个问题呢？她在心里谋划着一个又一个方案。

当她看到桌子上的塑料袋时，眼睛不由得一亮。咦，要是给飞机安个“降落伞”会怎么样呢？于是，拿起剪刀，从塑料袋上剪下一块正方形的塑料片，然后给四个角分别系上一根细线，再把四根线汇总到一起，系到了机身上。“试飞”的时候，依依看到飞机到达最高点后，斜着身子往下落，这时候它身后的“降落伞”飘到了它的上空，线被拉直了，塑料片也鼓了起来，飞机在“降落伞”的阻力作用下慢悠悠地落了地。那情景让依依激动不已，忍不住大声欢呼。

用普通的纸折出飞机，是一种创造；而在飞机上安“降落伞”，延长飞机降落的时间，则是一种更智慧的创造。

2. 给孩子自由的想象和玩耍空间。

不要认为孩子荒唐，异想天开，不切实际，或微不足道，不屑一顾，而要给予支持和指导。创造离不开想象，孩子靠想象开启幻想世界。只有在这种自由幻想世界里，创造思维才会萌发。

为了让自己的孩子将来出类拔萃，望子成龙的父母们通过各种活动、特长学习把孩子的时间填得没有一点空隙，即便孩子还在襁褓之中也不放过。与此同时，孩子自发的自由玩耍，如捕捉蝴蝶，玩木头、石块、布娃娃，或与父母在地上打闹等，却在匆匆忙忙的时光中丢掉了。

其实，作为80后的新一代家长，应该摒弃这种思想，让孩子们有大量的时间玩泥巴、捉臭虫、在院子里奔跑、在海滩上嬉戏，做他们自己喜欢做的事情。

在自由玩耍中，孩子双手的灵巧性受到锻炼，因四肢运动与大脑思维之间的生理联系，而促使孩子大脑最富创造性的区域得到开发。富有创造力的孩子凡事都喜欢问个为什么，喜欢评论事物，喜欢尝试，思考变化多，反应迅速，不受已知信息的限制等。

孩子在自己的自由天地中常常有创造性的表现，创造也会给他们带来快乐，使精神、心理获得极大的满足和成就感。这种成就感有助于儿童对环境、社会适应能力的建立，而这种适应能力又有助于他们的创造力在日后的实际工作中得到进一步的发挥。

3. 让孩子玩出特殊的才能。

十六世纪末，荷兰的一位眼镜商有一个聪明好动的孩子，很顽皮。这个孩子经常到磨镜房玩耍。一天，他和磨镜片的工人一起玩镜片，把近视镜镜片和老花镜镜片放在一起，想看看镜片的变化。他一会儿拉开一点距离，一会儿又放近一点。当他一前一后举起镜片向前望时，不由得惊奇地大叫起来。原来，透过两层镜片，远处的景物被拉在近前了。眼镜商人从儿子的玩耍中发现了镜片的奥妙，望远镜就这样发明了。

其实，在玩的过程中我们能发现孩子特殊的兴趣，如果能够因势利导地培养、强化这种兴趣，就可以培养出孩子特殊的才能，使孩子在某些方面有所突破，做出特殊的贡献。

不让孩子玩，等于在泯灭他们的天性，也让孩子失去了创造的驱动力，一切创造发明也就无从谈起。





启蒙教育重在心智培养

如今，婴幼儿的启蒙教育已为越来越多的年轻家长所重视，不遗余力者有之，不惜重金者也有之。然而，对于婴幼儿应进行那些启蒙教育和怎样进行启蒙教育，许多80后家长却不得其法。

先说说什么是启蒙教育。蒙者，蒙童；启者，启迪；所谓启蒙，就是按照婴幼儿的身心特点和接受能力，采用科学的方法，即情即景地用听得见、看得到、摸得着、理解得了的事和物对其感官和大脑进行刺激，促进其大脑发育，开发其大脑空间。用当前一句时髦的话讲：就是拓展“内存”，为其以后的认知教育（学习文化知识）创造良好条件，做好充分准备，打好坚实基础。

5岁前是一生智力发展的关键时期。我们不能只依靠6岁以后的学校教育，而让这之前的时间白白浪费掉。父母是孩子的第一任老师，家庭更是孩子生活最久的场所，对孩子影响也最大。所以，父母一定要借与孩子接触最早、最密切的机遇来对孩子加以教导，只有有效地引导，才能把握这奠基的时刻，让孩子的心智得到最好的启发。

然而，不少80后家长对此缺乏理解，他们不是把启蒙教育的重点放在对婴幼儿的行为习惯、自立意识、自理能力的培养上，而是过早地、片面地进行认知教育，填鸭式地向婴幼儿灌输知识，有的甚至以自己的孩子能进行如何复杂的数学运算而沾沾自喜，以自己的孩子能背诵多少首唐诗宋词而引以为豪。殊不知，在这种口头上对答如流和滚瓜烂熟的后面，脑子里却是一片茫然，孩子对从自己口中说出来的东西根本不知其然，更不用说知其所以然了。久而久之，反而会使孩子产生厌学情绪，严重者还会造成智力障碍，遗患无穷。

那么，婴幼儿应接受哪些启蒙教育？又该怎样对婴幼儿进行启蒙教育呢？东子认为首先应重视心智培养，即抓好“四教”，即“教做人，教处世，教做事，教求知”。

1. 要教孩子学“做人”。







教做人，即育人，这是一切类型教育的首要 and 核心。道理很简单：不会做人，焉能做事？不能做事，教有何益？翻开古今中外浩如烟海的教育典籍，无一不把育人放在首要和核心的位置，只不过不同的时代、不同的国度、不同的阶级对这个“人”字赋予了不同的内涵罢了。

立业先立德，做事先做人。事做不好，我们可以重头再来；可人做不好，那就是一生的悲哀。孩童时期的可塑性很大，是进行人格品德教育的最佳时期。如果不在这个时期对孩子进行良好的品德教育和做人教育，一旦孩子养成了坏的习惯，危害的不仅是社会、家庭，而且是孩子一生的前程。

所以，家长对孩子进行启蒙教育的首要任务是，教孩子做人，做一个诚实、正直、善良、勇敢、有爱心、懂感恩、具有良好品行的人。家长要用“自尊、自强、自立”来严格约束自己的言行，做好孩子的表率 and 榜样。然后，就是在日常生活中引导、规范孩子的行为，为其将来成为一个合格的人奠定良好的基础。

2. 要教孩子学“处世”。

会做人，更要会处世。对孩子启蒙阶段的处世培养，家长要注重以下几点：

-  要对其进行礼貌和礼仪教育，礼貌教育是教其懂得以礼待人的道理，礼仪教育是教其学会以礼待人的方法。
-  教育孩子懂得并学会平等待人，尊重别人并要求别人也尊重自己。
-  要教其懂得并学会谦虚谨慎，力戒骄满，在非原则问题上能谦让别人。但对别人的谦让要有度，不能是逆来顺受。
-  要教育孩子懂得并学会讲道理，遇事以理服人。
-  要教会孩子一点自卫意识和能力，属于自己应得的不轻易放弃。
-  要给孩子灌输一些竞争意识。

对孩子和群体相处以及与他人交际能力的培养，重头戏还应放在





实践中，主角应由其自己唱。作为家长，所能做的只是给孩子搭设一个舞台，即为其提供一个与群体相处和与他人交际的环境。孩子在与其他孩子的接触和交往中，难免会发生一些摩擦、争执和冲突，对此，只要不至于导致大的事故，家长就不必过多干预，既不要过于袒护自己的孩子，也不要过分斥责自己的孩子，可以静观其变，让孩子尝试着自己明辨是非，自己解决纠纷，自己化解矛盾，自己了结恩怨。当然，孩子处理得可能不是很好，或者处理得很不当，但是，你要相信他会在一次次的尝试之中不断总结成功的经验与失败的教训，处理得越来越好。

3. 要教孩子学“做事”。

这里所说的教做事，既包括动手，也包括动脑。婴幼儿启蒙教育的目的就是培养将来能做事的人才，所以教做事在“四教”中是一项相当重要的内容。

这里不想谈如何教孩子做具体的事，只想谈谈如何培养孩子的做事态度和工作作风。教做事，就要从婴幼儿抓起，培养孩子严肃认真的做事态度、雷厉风行的工作作风。

现在的婴幼儿将来面对的是一个高科技、快节奏的社会，试想，在这样一个“差之微纳，谬以光年”的社会背景下，一个没有严肃认真的做事态度、丢三落四的人，有谁敢用？在这样一个“一寸光阴一尺金”、“微秒必争”的社会背景下，一个没有雷厉风行的工作作风、做事拖拖沓沓的人，有谁愿意用？

有人可能要问：婴幼儿有何事可做呀？无非是玩玩玩具、搭搭积木，难道这样的小事儿也值得那么认真对待吗？错了！小孩子眼里无小事，一块积木的搭设，在成人眼里是小事，但在小孩子的眼里，可能看得比一座大楼的建造还重要。因此，应从婴幼儿抓起，从玩具的管理、书籍的摆放、日常卫生的清扫做起，培养孩子认真的做事态度和良好的工作作风。

4. 要教孩子学“求知”。

这里说的是教求知，不是教认知，一字之差，却是大相径庭的两条道路。所谓教求知，就是培养婴幼儿求知的意识和欲望。人脑是一个很特殊的容器，在它没有求知的欲望、不愿接受外部事物的时候，它的容

积会变得无限小，你无论采用什么样的法子硬灌也丝毫灌不进去。而当它有了求知的欲望、主动地要吸纳外部事物的时候，它的容积会变得无限大，怎么装也装不满。所以说，给婴幼儿一颗有强烈的求知欲的心，比向他灌输一部百科全书的意义要大得多。

那么，怎样培养婴幼儿的求知欲呢？最好的办法是把他带到户外，让他置身于大自然的怀抱。从教他喜欢身边的一花、一树、一虫、一鱼开始，继而引导他升华到对大自然的无限热爱，再到对世间万事万物产生好奇。好奇是求知的原动力，随着好奇心的增强，一种对宇宙无穷奥秘进行探求的欲望，即求知欲，便会在他心中油然而生。

同时，在对婴幼儿进行启蒙教育的过程中，家长要多保留几分童心，要学会用儿童的心态去理解儿童的行为，用儿童的眼光去看儿童的世界，用儿童的语言去和儿童交流，做到亦亲亦师亦友，这样，孩子才更愿意接近你，才更容易接受你的教育。





玩好了，将来才能学得好

爱玩是孩子的天性，哪个孩子小时候不淘气，不爱玩？想想当年我们小时候，只要不至于出格，安全有保障，想怎么玩就怎么玩。回想起来，虽然那是一段吃得不好也吃得饱的日子，但却是永远值得回味的童年时光。

孩子小的时候，玩对他们来说太重要了。他们把成年人的生活搬到自己的游戏中，过家家、打仗、卖东西、看病、开汽车等，孩子模仿着社会生活中他们所看到的一切事情和他们想象的一切事情，这对孩子的成长与人格健全有极大的益处。

可现如今，孩子爱玩的“天性”正在退化，失去了在玩中自发学习和自我教育的机会，这对于成长中的孩子来说是莫大的损失，也在一定程度上损害了孩子的身心健康。



1. 玩和学不是对立的。

长久以来，我们抱着“玩会影响学习”的观念来教育孩子，很多家长这样训斥过孩子：“就知道玩！玩能考上大学吗？玩能有出息吗？”家长有这样的想法似乎也可以理解，我们的传统文化历来崇尚“头悬梁、锥刺股”的学习方式，那些寒窗苦读的楷模被我们颂扬和模仿。所以，玩在大家眼里是“不务正业”、学习态度不端正的表现。

玩和学习真的就是对立的吗？我认为：玩和学习是统一的，有益的玩就是学习，而科学的学习就是玩；玩可以促进学习，而游戏化的学习可以让学习变得轻松愉悦。

对于“有益的玩是学习”这句话，大部分家长都能理解，因为大家

都知道，小孩子从呱呱坠地那天起，就是在玩耍中认识和感知世界，学会语言交流，懂得人际交往的。孩子的很多能力也是通过游戏获得提高的。

可是，如果说“科学的学习就是玩”，则有好多人不理解，因为在大家看来，学习是一件严肃的事情，无兢兢业业的态度、无专心致志的学风，是不足以学好的。所以，当孩子上学开始学习文化知识时，我们就不再认同“玩”的学习方式，而是把玩看做耽误学习的一种行为了。

事实上，学习需要有快乐的感觉，我们完全可以让学习像游戏一样有趣。想一下，孩子为什么那么喜欢玩？因为玩可以让他们快乐。如果学习也能让他们快乐，孩子还会有厌学的情绪吗？还会把学习当成苦差事吗？当然不会。而且，在快乐的心境下，孩子的学习效率更高。

我的女儿依依学习认字，就是从游戏开始的。当时女儿两岁多，喜欢用小木棍在地上画各种奇怪的符号，我也手拿小木棍和她一起画。她画一横，我就在上面加一竖，她则接着继续往上加笔画。每当所画笔画组成一个字时，我就告诉她这是个什么字，她会饶有趣味地打量这个字，并把它读出来。再在地上画的时候，她画一笔我画一笔，不自觉地她就把认识的字写出来了，然后很得意地告诉我，这是个什么什么字。

而女儿学习计算，是从玩扑克牌开始的。最初，我们数扑克牌上的图案，女儿懂得了数字的概念；接着，比谁出的扑克牌大，女儿明晰了数字的大小；再玩追20点，女儿学会了加法；再玩凑24，女儿精通了加减乘除……

后来女儿上学了，我更加注重培养女儿的学习兴趣。孔子有句话：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是学习和求知最大的动力，以快乐的方法和手段激发孩子学习的乐趣，孩子自然会对学习充满热情。

2. 玩是为了将来更好地学。

没有不会玩、不爱玩的孩子，而只有一味抑制孩子玩的父母。看看现在的孩子，虽得到了许多父母在童年时代得不到的物质上的享受，却也失去了许多过去的孩子所享有的童年玩耍的乐趣。孩子们背负着沉重的学习压力，课余时间被形形色色的辅导班、提高班所占据。许多父母





一提到孩子玩，首先想到的是耽误学习。我们时常听到有人训斥那些爱玩的孩子“一天到晚就知道玩，真没出息！”可是，家长是否想过，如果连幼儿时都没有玩的机会，孩子的童年该有多么惨啊！

让我们来看看一位80后母亲的来信：

随着孩子渐渐长大，他已不再像小时候那样，每天只是吃喝和睡觉，而是多了几分活泼和调皮，多了一份玩心。看到孩子成天疯玩，我的内心真的很着急，孩子会不会就此不安心学习？于是，我开始限制他，正儿八经地教他认字、背英语单词，想让孩子收心后按照我们的意愿去学习和发展，最终成为令人羡慕的天才。

然而，孩子的反应和表现却大大令我失望，他不但丝毫没有要接受“正统教育”的意思，依旧“我行我素”，而且一旦玩起来，便把所有其他事情抛在脑后。是自己的教育能力有问题，还是孩子根本就不是学习这块料？面对这种情况，我该怎么办？

看完上面这段话，你是否觉得似曾相识？是否觉得自己的孩子也是一个“疯”孩子，从而对孩子的前途丧失信心？其实，很多父母在教育孩子的过程中，往往忽略了一个最为关键的要点，那就是——玩是孩子的天堂。孩子只有在这个天堂里，才能找到属于自己的快乐，找到自己的目标和方向，这是每个孩子的成长规律。

没有玩耍的童年算什么童年啊！会玩的孩子才是健全的孩子，只知道学习而不会玩，再聪明的孩子也会变傻，将来也是废物一个。现在讲的是综合素质，将来更是如此。父母们要把眼光稍放远些，不要按照自己的意愿来培养孩子，不要你自己当年没考上清华北大，就逼着孩子去实现你的梦想，这对孩子不公平，也是极不负责的表现，孩子是你的，但他永远是独立的，你不应该、也无权完全抑制他玩的天性。

再说了，玩可以培养孩子的动手能力，可以启发兴趣爱好，还可以从玩中发现问题，培养主动性。有许多有特长的孩子，就是在课余时间玩自己爱玩的东西，从而有了小发明、小创造。还有些孩子，自小疯玩，上学后爱动脑、善学习、成绩棒，我女儿就是这群孩子中的一个。所以说，玩是为了将来更好地学！



第五章

80后家长

孩子人格很重要

自卑的孩子难以适应未来

儿童自卑是指儿童由于某种原因怀疑、轻视自己，在社会交往或集体活动中表现为懦弱、害羞和畏惧。自卑是儿童常见的问题之一，调查发现儿童自卑的比例是比较高的。个别的幼儿阶段产生的自卑心理随着年龄增长可逐渐减轻或消失，但是如不注意调控，也有少数儿童会变得孤僻、寡言、内向、缺乏自信心。一个孩子如果被自卑心理所笼罩，其身心发展及交往能力将受到严重的束缚，聪明才智也将得不到正常的发挥。

面对竞争日益激烈的社会，一个自卑、性格懦弱的孩子，是难以适应未来的。所以说，幼儿的自卑心理是他们成长的绊脚石，家长要及时帮助孩子克服自卑心理。

孩子自卑一般有以下几种表现：

①不敢在公开场合说话。存在自卑心理的孩子，害怕在陌生人面前及集体活动中说话，甚至平时也轻声细语，不敢大声说话。②不敢在公开场合做事。存在自卑心理的孩子，在公开场合做任何事情，都往后



缩，而不是往前冲，显得拘束和谨小慎微。例如，当幼儿园教师让这种孩子带头做游戏时，他们就面露难色，没有别的孩子那种自告奋勇的精神，有的马上说“我不会”、“我不行”之类的话，个别的还会哭起来。③没有主见。存在自卑心理的孩子，许多事情不敢自己做决定，回答问题思前想后，优柔寡断，要么不吭声，要么轻轻地回答“不知道”。④不愿与别人交往。存在自卑心理的孩子，喜欢一个人独处，从不主动地提出问题。

自卑心理不是天生的，从主观上说，自卑心理是在后天由于自我评价不当而逐渐形成的；从客观上来讲，自卑心理是因为个人的某些缺陷或屡遭失败造成的。一个孩子如果从小就聪明伶俐且常被人夸奖和宠爱，长大后就容易形成一种自信的性格。而由于某些原因，那些整日生活在斥责和鄙视环境中的孩子，长大后就可能形成自卑的心理。

如果一个孩子很少体会成功的喜悦，或从未得到过他人的赞赏，自信心就会受到压抑，自卑心理就会日趋严重；一个屡受挫折，甚至怀疑自己存在价值的孩子，很容易对自己的前途悲观失望。



东子给80后家长的建议——

1. 多肯定、鼓励，少批评。

幼儿往往以成人的评价作为自我评价的重要依据。父母是幼儿生活中的重要人物，经常得到父母的肯定、鼓励，他们就会从父母的肯定、鼓励中获得信任感，从而产生自信心。因此，要多肯定、鼓励，少批评。不能一味地指责、训斥孩子，打击孩子做事的积极性，挫伤孩子的自信心。

有时候，家长的一句简单的赞赏，给孩子的鼓励是无法估量的。如果一个3岁的孩子能够自己穿衣服、系钮扣，做妈妈的应该说：“啊！你真棒，学会自己穿衣服了，不用妈妈帮助，真了不起！”这句话虽然很简单，可是孩子会觉得自己在妈妈的心目中长大了，很有满足感，因而建立自信心，以后在生活上更加愿意尝试自己照顾自己。

正面的鼓励，细心发掘孩子的优点，是帮助孩子建立自信心的最好

方法。孩子的心灵是单纯的、直接的。爸爸妈妈说他“没用”、“没出息”，他就真的以为自己是没出息的了，以后就更不争气。如果爸爸妈妈赞赏他，他就会很高兴，而且会认真地要求自己，以后要做得更好些。

2. 多让孩子参与实践锻炼活动。

幼儿自卑与幼儿能力较差有着密切的关系，因此在培养孩子的自信心时，必须多给孩子锻炼的机会，利用种种机会帮助孩子掌握一些基本的能力，如交往能力、动手能力、运动能力等，放手让幼儿去独立完成一些简单的力所能及的任务。

孩子上幼儿园后，和同伴相处的几率大大提高，而幼儿园对孩子的独立生活能力、身体运动能力、认知能力等都提出了很高的要求。爸爸妈妈应该在孩子入园前，向老师咨询在幼儿园里孩子会涉及到哪些方面的活动，在家里早一点培养和训练这些方面的能力，使得孩子能尽早适应幼儿园的要求，从而在一个较好的基础上去发展新的技能。

比如，入园前，可以先培养孩子独立吃饭、穿衣服的能力，慢慢要求孩子做些力所能及的小事情。这样，等到了幼儿园里，孩子就不会因为这些方面的“无能”，而导致对自己的全盘否定，产生自卑。

3. 让孩子建立自信、体验成功。

父母要尽可能为孩子创造能够充分表现自己和体验成功的机会与条件，在孩子获得动脑、动手、动口机会的同时，使他们也享受到胜利的快乐和成功的乐趣。

在帮助孩子建立自信的时候，不能心急，可以先找出孩子的优点，慢慢引导孩子认识到自己的优点，肯定自己，让他明白每个人都有自己的强项和弱项。其次，逐渐提高孩子在弱项上的表现和能力。比如，可以通过和爸爸妈妈比赛，爸爸妈妈假装比孩子差，让孩子觉得自己至少比爸爸妈妈强；然后再逐渐提高要求，让孩子在不断挑战自我的成功中获得自信。这样，孩子的自信心得到强化，自卑也就离他越来越远了。





自信是人生重要的精神支柱

自信心是指一个人对自我的肯定，是一种重要的个性心理品质。一个人的自信心对其整体的心理发展有着不可忽视的影响。自信的人会觉得自己有价值、有能力，受到他人的重视。

可当前的家庭教育中存在着许多不利于培养孩子自信心的因素，使得一些孩子变得孤僻、自卑，缺乏自信心，从小在脑中储存下了“我很笨、不能干、很差”的不良定论。

一些年轻父母娇惯孩子，甚至不舍得让孩子自己动手吃饭、穿衣裳。成人过多的包办代替，使孩子失去了锻炼提高能力的机会。这些孩子在同龄伙伴中就显得不如别人，事事落后于他人。



案例

一家幼儿园每次举行自理能力比赛，如叠被子，穿衣裳，系鞋带，整理图书、玩具等，小雨总是最后一名，小朋友说他是个大懒虫，什么都不会，真笨。结果，小雨变得自卑起来，不再愿意参加幼儿园的集体活动，每次都找借口逃避上幼儿园。

其实，幼儿对成人的评价非常敏感，往往以成人的评价来作为自我评价的主要依据。我们经常听到小孩子说：“妈妈说我的手最巧，会折纸、会画画”，“爸爸夸我最能干”等。父母是孩子心目中形象高大的人物，他们的积极或消极评价对幼儿志向、情感行为会起到持久、铭刻于心的作用。

一个健康的幼儿既应该是身体健康的，也应该是心理健康的。幼儿阶段是形成自信的重要时期。如果父母和周围人对幼儿表现出信任、赞

美、鼓励的态度，他便会发展出积极的自我认识；如果幼儿终日挨骂、被拒绝、被忽视或被嘲笑，则很容易导致自卑。

而自信是人生重要的精神支柱，是人们行动的内在动力。一个自幼就充满自信、不畏艰险、勇于攀登的孩子，才能充满信心去努力实现自己的愿望和理想，未来才有希望取得事业上的成功。

东子给80后家长的建议——

1. 多鼓励，帮助孩子树立自信。

对幼儿来讲，赞美、肯定等鼓励的语言具有神奇的功能。在培养幼儿自信心方面，鼓励性的语言、动作能起到催化剂的作用。及时恰当地表扬、肯定幼儿的点滴进步，可以使他们的自尊心得到满足，充分意识到自己的能力，从而树立起自信心。

孩子的自信来自于成长感、价值感和胜任感。因此，父母在日常生活中，要围绕这几个方面给予鼓励。要经常告诉孩子，他在长大、在进步；他是有用的、被需要的、被喜爱的；他是有能力的，会做越来越多的事情……

女儿依依就是在我的鼓励中树立起自信的。记得她3岁的时候，自己把脱下来的衣服叠好（其实叠得很乱，但是她这种意识很好）放在床上，又自己找衣服穿戴整齐，我惊喜于她的“自己的事情自己做”，于是竖起大拇指说道：“宝宝，你真棒，很多大孩子都做不到的事情，你都能做到了，你一定会做得更好！”在我的鼓励中，女儿不仅树立起了自信，而且自理能力也得到了锻炼和提高。

2. 多尊重，帮助孩子充满自信。

孩子从小受到来自别人的尊重和信任，是他建立自己的自尊心和自信心的前提。一个得不到别人尊重和信任的孩子，是不会有正常的自尊心和自信心的。所以，家长应当时时注意检点自己的言行，看是否有伤害孩子自尊心和自信心的地方。

家长应注意检查自己是否因孩子“表现平平”而大失所望？是否





常常埋怨自己的孩子“无能”、“不中用”、“没出息”、“不成器”等？是否暗自觉得孩子不如年轻时的自己？是否说孩子不如别的孩子？是否当众嘲笑孩子“幼稚”、“愚笨”等？

尽管有时是无意的，但这种消极的评价对于孩子的自尊心和自信心是严重的伤害。作为父母，应当多和孩子进行一些平等交流的活动，应当尊重孩子作为家庭一员在家中的地位。应当听听孩子自己的意见，采纳自然很好，不采纳也应当心平气和地向孩子解释为什么。如此一来，孩子就会体会到自己在父母心目中的地位，体会到父母对自己的期望、尊重和信任，自然也就能够形成健康的自尊心和自信心。

3. 多引导，帮助孩子恢复自信。

由于受家长的过分溺爱，有些幼儿生活自理能力较差。离开父母的帮助，自己干什么都不行，动不动就哭鼻子。家长要从培养幼儿的独立生活能力出发，从做简单的事情入手，引导、鼓励孩子自己的事情自己做，如吃饭、穿衣、系鞋带、整理床铺等。让孩子在动手中认识到自己的能力，使他们在成功的愉快体验中恢复自信。

成功能带来自信，家长要注意为孩子创设能够充分表现自己和体验成功的机会，使他们享受成功的快乐。其实，在一般情况下，两三岁的幼儿都会努力去发现自己的能力，他们总是试着干这干那，但父母却总是给他们泼冷水。

当孩子自己穿衣服的时候，我们说：“你穿得太慢，妈妈给你穿。”当孩子要帮妈妈收拾桌子时，我们说：“别动，你会把碟子摔破的。”就这样，我们让孩子看清了他们是多么不行，而成人是多么能干。孩子还能自信起来吗？

所以，家长应根据孩子的年龄特征和能力确立适当的标准，而不应该用成人的标准来要求他们。否则，标准过高，孩子总是达不到，多次失败很容易导致自卑。如果我们要求一个两三岁的孩子，把玩具摆放得整整齐齐或者吃饭不掉一粒饭，是不现实的。如此苛求的话，孩子便永远没有成功的体验。

乐观性格决定孩子的人生成败

乐观就是以宽容、接纳、愉悦、积极的心态去看待周边的现实世界，它能很好地促进人的身心健康。乐观不仅是一种迷人的性格特征，实际上更是一种心理免疫力，足以帮助人们抵御生活中的任何困难。

乐观是一种积极的人生态度。

沙海连天的沙漠中，两个人在艰难的跋涉中，见到剩下的半瓶水，悲观者说：“哎，只剩半瓶水了”；而乐观者则说：“呵，还有半瓶水呢！”最后，悲观者永远留在了沙漠，而乐观者却走出了沙漠。

人与人之间本来只有很小的差异，但是这种很小的差异最后却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。

一个人如果一直保持积极的心态，那么他一定会得到幸福。也就是说，心态决定成败。

生活中经常会发现，有的孩子年纪虽然只有四五岁，但神情很忧郁，怕生人，怕说话，怕做错事。在幼儿园，热闹的地方找不到他的身影；在家里，很少与父母说话，喜欢缩在自己的小房间里。

有的孩子缺乏自信，总以为自己各方面不够优秀，别的孩子拥有的种种长处是不属于他的，以为生活中的一切快乐，都是留给那些受老师、家长喜欢的孩子来享受的。

这类孩子，长大之后极有可能成为悲观主义者，甚至引发精神疾病。相反，乐观的孩子活泼可爱，思维活跃，将来可成为事业上的成功者、幸福家庭的组织者。

一个孩子能否健康、快乐，心智是一个很重要的因素。对于大多数孩子来说，乐观的性格决定孩子的人生成败。所以说，幼儿早期教育最重要的一课，就是培养孩子乐观的性格。

0~5岁，是培养孩子潜意识、独立自主个性、智力发展和乐观积极





人生态度的关键时期。作为新一代家长的80后，应该多给孩子尽情玩耍的机会，让孩子在快乐中培养积极乐观的人生态度，为他们日后拥有快乐的人生奠定基础。

东子给80后家长的建议——

1. 家长要具备乐观的思维方式。

乐观是一种性格倾向，使人能看到事情比较有利的一面，期待更有利的结果。也许有人认为，有些孩子天生就比较乐观，有些孩子则相反。其实，乐观思想是可以培养的，即使孩子天生不具备乐观品性。

要培养孩子乐观的品性，父母首先必须有乐观的思维方式。父母在处理自身问题和家庭问题时的乐观态度，对孩子具有重要的示范作用。孩子通过观察和模仿逐渐养成乐观品性。当孩子遇到不利的事情而悲观时，父母应带领孩子对问题进行多方面的思考和衡量，并让孩子明白他的悲观思想中存在的逻辑错误。

父母批评孩子的方式正确与否，影响着孩子日后的性格是乐观还是悲观。父母对孩子的批评应该恰如其分，不应把偶尔几次错误夸大成永久性的过失。父母应该具体指出孩子的错误及犯错误的原因，使孩子明白自己所犯的 error 是可以改变的，并知道从何处着手改变。

孩子的乐观性格首先来源于家庭和谐，来源于父母的乐观自信、幽默豁达。父母不仅自身要乐观，而且要能够切实地帮助孩子正确对待并战胜他们面临的困难，用自己的乐观精神感染孩子。

这样，即使在以后的生活中碰到困难挫折，孩子也能始终保持健康的心态，具备心理承受力，克服困难并实现既定的目标，因为父母的教育已使他相信一切东西的美好。一个对自己的童年有幸福与温馨回忆的人，心中会永远洋溢着幸福。

2. 不要随意向孩子宣泄沮丧的情绪。

父母不要随意向孩子宣泄种种不满和沮丧的情绪，更不要随意流露茫然悲观之态。家庭成员都应注意情趣的陶冶和幽默感的培养。夫妻间

应当互敬互爱，遇事商量，不要轻易将矛盾暴露在孩子面前。

家长应经常给予孩子积极的鼓励与引导，做孩子的大朋友，注意倾听孩子的意见与要求，心平气和地与孩子讲道理，谈问题。在平等交流的气氛中，让孩子得到尊重。绝对不能让孩子幼小的心灵过早地体验到忧伤、惊恐、冷漠、愁苦等负面情绪，而应该有意识地让孩子经常看到你的笑脸，这样才有利于孩子形成昂扬乐观的心境。

乐观和自信就像一对孪生兄弟，如影相随。面对困难，乐观就像一副盔甲，抵挡它的进攻和侵蚀；面对困难，自信就像一把钥匙，打开心灵锁勇敢前进。

乐观是孩子拥有的最大魅力，它远比聪明漂亮更重要。身为家长的你要经常讲些快乐而幽默的事情给孩子听，让孩子知道乐观是一种积极的人生态度。慢慢地，孩子就会知道如何去制造和珍惜快乐。

而一个乐观的孩子，必将有一个快乐的人生。

3. 要善于分享孩子的快乐。

当孩子兴致勃勃地把自认为高兴的事情告诉我们时，我们千万不要流露出麻木或者不以为然的表情，那样会残酷地削减孩子的快乐体验。而是要做出和孩子同乐的样子，分享孩子的快乐。

当孩子学会用乐观积极的心态对待生活时，他的未来就会充满灿烂的阳光。乐观豁达也是孩子应具备的良好品质，作为父母，应当知道，乐观的孩子一定会比悲观的孩子更易成功。

乐观是成功的催化剂，悲观是失败的孵化器。培养孩子的乐观精神，就是在点燃孩子对未来、对成功的希望之火。

给孩子乐观的性格，就等于为他买了一份终生的精神保险。





坚强不是长大后突然学会的

孩子的成长阶段是无法独立处世的时期，做父母的应给予保护和关怀，但决不能溺爱和纵容，使他们产生依赖的心理，尤其是在一个家庭只有一个孩子的今天。事事都对父母抱着依赖心理的孩子会成为一个英才吗？每一位做父母的，都应该让孩子从小就懂得，他和父母一样，是作为一个独立的人而存在的，应该从小培养解决问题的能力，而不是处处依赖别人。

在对父母的依赖中，孩子只会软弱，而培养不出坚强的品质，当他们日后步入社会独立生活时，没有坚强的意志，暂时的困难与挫折就能把他们击倒。所以，家长应意识到，坚强的意志对孩子的成长非常重要，要在慈爱中赋予孩子坚强的品质。

真正爱孩子的父母，就要放开孩子的臂膀，因为自由的鹰要比禁锢在笼里的小鸟飞得更高、更远。要让孩子懂得生活的艰辛，独立去面对困难和挑战，只有这样，孩子才能真正理解什么叫坚强。每一个孩子都会跌倒，跌倒后爬起来，才会站得更稳。

在人生中，如果用“晴天”代表顺境，那么“雨天”就代表逆境。每个人都喜欢“晴天”，但“雨天”却总不期而至。雨天里，手里有伞的人可继续赶路；逆境中，心中有“伞”的人可以继续生活的脚步。心中的“伞”就是坚强的心，就是坚强的意志和品质。

坚强不是长大后突然学会的，而是在经历种种困难、危险、挫折、失败的人生进程中形成的。因此，在幼儿阶段，家长应该通过有意识的引导、教育、磨炼使孩子逐渐学会面对困难、面对危险，为养成勇敢坚强的意志和品质奠定坚实的基础。

1. 让孩子学会生活，把握自己。

家长的包办代替是孩子形成软弱性格的重要原因之一。一些家长对孩子百依百顺，不让孩子做任何事情。舒适、平静、安稳的生活，剥夺了孩子自我表现的机会；衣来伸手、饭来张口的生活方式，导致了孩子独立生活能力的萎缩。

因此，要培养孩子成为强者，父母首先要鼓励孩子做力所能及的事情，学会生活。譬如，让孩子独立上厕所，自己取能够到的东西；父母暂时离开时，稍大一些的孩子能够独立而不害怕；当发生意外事情时，不惊慌、不哭泣等。这些看起来是小事，但是对培养孩子独立、勇敢的品质很有益处。

依依刚开始学走路的时候，没少摔跤。每次摔倒，她难免要大声哭叫。我分析她哭叫的原因，第一当然是因为摔疼了，第二则是要引起大人的注意，让大人来扶自己。所以，只要确定她摔得没有什么大碍，我一般不会去扶她。我对依依说，跌倒了要自己站起来，不要总是要别人来帮你。

其实，孩子趴在地上大哭的时候，我也很心疼，恨不得马上跑过去抱起她，把她搂在怀里哄一哄。但是，我总是克制住自己，在孩子哭的时候，把头扭到一边装做没听见。依依哭上几声，看到爸爸没有过来扶她的意思，就会自己爬起来。

写到这里，我想费点笔墨，说说女儿10岁时的壮举——徒步30公里。

那是2007年的初夏，当时我和依依旅居在大连。每年这个季节，大连都要举办国际徒步大会。自在报纸上看到这个消息后，她就嚷着报名。这次徒步大会共分4个公里级：5公里、10公里、20公里、30公里。我建议她报个10公里的，她嫌太短不过瘾，坚持报20公里的，我勉强同意了。

第二天上学，老师说可以集体报名，全班有20多个同学报名参加这次徒步大会，而且基本都是报30公里的，从小不服输的依依自然不甘示弱，于是也报了30公里的。我知道这个消息后坚决反对，但是还是肯定





了她的这种不服输的精神，但是我告诉她这完全超出她的体能，她说有老师陪着一起走，最终我无奈地妥协了。

5月26日，依依一大早就醒了，就像要去远征的战士一样，收拾完行装后，精神抖擞地出发了……

什么事情都会有变化。原来定好5:30~6:00在503公交车始发站集合，去徒步大会始发地——星海广场。可到后一个同学都没有，依依当时很着急：同学都去哪儿了呢？一问旁边卖报纸的阿姨才得知，由于503要7点才发车，先来的同学都坐别的车走了。在一位热心叔叔的指点下，7:30依依终于一波三折地来到了目的地。

原以为到这里就能和老师、同学会合呢，哪成想这里人山人海，根本不见他们的踪影。依依当时很伤心，就像一个被丢弃了的孩子。听工作组的阿姨说，这次活动随来随走，先来的肯定走了。于是，依依手里拿着徒步大会线路图，沿着路边的标线开始了艰难的追赶……

追上依依的人很多，而被依依追上的却很少。因为同学们都比她大三岁，都比她腿长，比她有力气，她哪能追得上他们呀！依依走到10公里时，累得想放弃了，但还是坚持咬牙走到了20公里标地。经过长时间的修整后，拖着疲惫的身躯，走完了最后的10公里。当见到在此等候的老师和同学时，依依激动得热烈盈眶……

当我看到面带微笑凯旋的女儿时，当我把她像英雄一样举起来时，泪水模糊了我的双眼……

2. 要鼓励孩子坚持不懈。

挫折教育是培养幼儿坚强意志和品质的重要内容之一。当幼儿碰到挫折或失败时，家长要注重鼓励幼儿坚持不懈，告诉他们失败后可以重新再来。比如，3岁的孩子在搭积木，积木突然倒塌了，他会显得很失望，于是就用脚乱踢身旁的纸盒。如果这时家长看到了，就要走过去轻轻搂住孩子，用鼓励的语气说：“宝宝，你可以重新再搭一遍，只要坚持下去，你肯定能成功。”这样的话可以给孩子自信，让孩子有勇气面对失败，让孩子懂得对待失败不应该生气、沮丧，而应继续坚持，重新再来。

要给孩子独立锻炼的机会，如单独活动，同生人谈话，与小朋友来往等。即使有一定困难，也要让孩子自己去做。因为只有孩子经常完成

具有一定难度的事情，他才能体验克服困难和成功后的喜悦，从而增强自信心并变得坚强起来。

3. 希望孩子坚强，父母首先要自己坚强。

一天，一位爸爸带孩子去医院拔牙，孩子有点害怕。爸爸就安慰孩子：“别怕，爸爸会守在你的身边。”谁知进了诊疗室，孩子却抓住爸爸的手不肯放，哭哭啼啼的就是不肯跟医生合作。这时，一位老大夫走过来对爸爸说：“请你出去，离开你的孩子！”

爸爸忐忑不安地在外面对待着。不一会儿，孩子平静地走了出来。爸爸急切地问：“疼吗？你哭了吗？”孩子说：“有点儿疼，可我一声也没哭！”

后来，老大夫解答了爸爸的疑问：“你知道当时我为什么要你出去吗？你守在孩子的身边，孩子感受到依靠，就会撒娇、任性。我让你离开你的孩子，是要促使孩子自己去直面痛苦和磨难。孩子没有了依靠，自然会丢掉幻想，用自己的意志和毅力去战胜怯懦和疼痛。”

老大夫的话含有深刻的哲理，令人深思。其实，孩子并不像我们做父母的所想象的那样怯懦和脆弱。当孩子遭遇困难时，首先无法忍受的往往是父母自己。父母如果感情用事，不仅无助于孩子克服困难，战胜痛苦，相反，只能增加孩子的恐慌和软弱。比如，孩子不慎跌倒了，父母鼓励他自己爬起来，孩子可能就会自己爬起来，像没事似的！假若父母惊慌失措，大呼小叫，孩子即使摔得不重，也会哇哇大哭起来。

希望孩子坚强、勇敢，做家长的首先要自己坚强。在孩子遭遇小小的痛苦和磨难时，离开你的孩子，让他直面人生，独立面对困难和痛苦，经受锻炼和考验！只有这样，孩子才会真正长大成人。





对胆小的孩子千万不可小视

做个
80
后
好
家长

——
80
后
新
家
长
的
教
子
手
册

在孩子当中，多数活泼好动，能言敢为。但也有为数不少的孩子胆小怕事，平时沉默寡言，不愿跟大家一起玩，没有同龄孩子那种爱动、贪玩、好奇的特点。他们腼腆，说话声音低微，主动要求少，不敢一个人外出等。有些孩子当父母不在身边时往往会感到害怕，有的孩子怕黑，有的孩子怕“鬼怪”，等等。这就是我们通常所说的胆小。孩子为什么会胆小呢？

造成孩子胆小怯懦性格的原因是多方面的，主要是环境与教育的影响。比如，父母过度限制孩子的活动，不准孩子单独外出，不让孩子多接触同龄伙伴，造成孩子不合群，缺乏一定的交往能力；父母过分娇宠孩子，事事包办替代，在日常生活中对孩子限制过多，如孩子摸摸茶杯，大人就嚷：“别动，看摔了”；孩子摸摸扫帚，大人就说：“扎着你，多脏，快放下”等，造成孩子不敢从尝试与实践中获得知识，取得经验，从而胆小；或者父母过分严厉，孩子整日战战兢兢。

比如一位急脾气的爸爸，让他看孩子时，动不动就要把孩子“从窗口扔出去”，这时，孩子被吓得乖乖地坐在小床上，不敢跟爸爸捣乱了。还有不少父母，当孩子突然不敢上街、不敢见人、不敢去某个公园时，却并不知是为什么。这就是家长无意间的恐吓，造成了孩子胆小怕事。

根据东子多年从事心理咨询的感受，许多成年人的心理问题都可以追溯到他的儿童时代。如果孩子的心理问题在儿时得不到解决，就会影响到孩子的个性发展，使其缺乏独立性，甚至会导致某些心理障碍及性格病态的发生。孩子的不合群、不爱与他人交往的个性，也将会妨碍他今后事业上的成功。即使有的孩子有聪明才智和一技之长，也会因不善于处理人际关系而在人生道路上遇到意外的困难。

因此，家长要及时消除孩子的恐惧感，给孩子营造一个和谐美好的

生活环境，从而培养孩子的自信心和勇敢的心理品质。

东子给80后家长的建议——

1. 鼓励孩子与人接触交往。

家长可以多带孩子到各种公共场合，别人表示的对孩子的友好尊重能使他感到快乐，也会使他愿意与人交往。最主要的是要让孩子和同龄伙伴多接触，平时注意帮助孩子结交新朋友，有意识地邀请一些小朋友到家中来，让他做小主人。

家长应多鼓励孩子参与群体活动。根据孩子的性情，家长可以适当让孩子“抛头露面”，多与其他人，特别是陌生人打交道。要帮助孩子克服害羞心理，提高交往的勇气。

要经常带孩子到大自然中去，使孩子敞开胸怀，开拓眼界。还要教给孩子适当的技能，如唱歌、绘画、手工等，使孩子坚信自己并不笨，从而增加自信心，敢于参加小伙伴的活动。

2. 要注重父母的榜样力量。

孩子特别爱模仿自己父母的言行，因而，父母的榜样作用对孩子影响极大，父母应该以自己无所畏惧的形象来影响孩子。另外，父母还应该坦率地承认自己也曾害怕过某些东西，但现在已经不再害怕它们了。这样，孩子就会明白，他并不是世界上唯一害怕这些事物的人。从你的身上他可以知道，这些事物并不那么可怕，是可以被征服的，恐惧的心理便会得到克服。

只有当孩子感到你承认他害怕的东西客观存在的时候，他才会相信你对解除他的害怕所做的解释。所以，做父母的要正确对待孩子所害怕的事物。一种非常有效的方法是教给孩子关于某些事物的知识。如有的孩子害怕猫、狗等小动物，父母就可以给孩子讲一些有关这些动物的小故事，并告诉他这些动物一般不会伤害人，但要学会与它们相处的方法。这样，就可以帮孩子增强安全感。





3. 要了解孩子真正害怕的事，对症下药。

有些孩子往往言行不一地掩盖他所真正害怕的事情，如一些孩子每当父母要外出时总是哭闹不止，不让父母出去，而实际上他是怕一个人待在屋子里。因此，要细心观察孩子的日常言行，了解他真正害怕的事情，然后对症下药加以解决。

要按照孩子的方式消除他的惧怕心理。孩子从小就从童话故事里知道了鬼怪的故事，因而惧怕鬼怪，这时给他讲唯物论是无用的，有效的办法是对孩子说他是勇敢的孩子，当他在屋里时鬼怪是不敢跑进来的，或者说鬼怪怕好孩子等。这样，孩子便很容易接受你的话，并消除惧怕心理。

4. 要注意从小培养孩子的独立性。

要鼓励孩子自己去面对困难，克服其依赖性，使他相信自己有能力、有办法应付遇到的问题和困难。不要对孩子过分呵护，要相信他自己能够做很多我们认为他难以做到的事情。

端正家长的教育态度，从思想上认识对孩子的溺爱、娇宠只会造成孩子怯懦、任性的性格。父母要树立起纠正孩子怯懦性格的信心，要认识到只有教育得当，才能使年幼的孩子得到健康发展。

平时，应处处注意培养孩子的独立性、坚强的毅力和良好的生活习惯，鼓励孩子去做力所能及的事情，让他们学会自己照顾自己。当孩子遇到困难时，不要一味包办，而要让他们自己想法解决。当然，开始时父母要予以必要的指导，使孩子慢慢学会自己处理各种事，而不能一下子就不问不管，使孩子手足无措，更加胆小。

总之，要培养出胆大勇敢的孩子，父母就要从自身做起，并经常与孩子进行沟通，了解他们的真实想法，有意识地锻炼他们的独立性。坚持下去，你就会发现自己的孩子正渐渐成为一个勇敢的孩子！

教孩子学会控制欲望，把握自己

如今，几乎所有的家长都舍得在孩子身上花钱，对于孩子的要求，无论是吃的，喝的，穿的还是玩的，只要孩子张嘴说要，家长都会毫不犹豫地加以满足。

对于这种做法，大多数家长不以为然：我们有这个经济条件啊，满足孩子的要求也没什么困难，为什么不能让孩子高兴呢？甚至没有经济条件的也声称：“没钱借钱也要给孩子买，别的孩子有的，咱的孩子也不能没有。”

我们经常听到一些年轻家长叹息：孩子的脾气太坏了，想吃什么就得马上去买，迟了点就哭闹不休；看到自己喜欢的玩具就不撒手，不给就躺地上打滚；要到动物园去玩，刚说没时间，马上就大发脾气……

有句成语叫“欲壑难平”，说的是如果纵容欲望，欲望将是无止境的。孩子只要想得到什么东西，就能立即得到满足，长此下去，孩子就会不懂得克制自己的欲望，更没有耐性去等待欲望实现。

欲望是人类与生俱来的东西，每一个人都有生理的欲望、生存的欲望、享受的欲望、实现自己人生价值的欲望，人类所具有的生存和发展的欲望都是合理的，但是人的欲望不能无限制地膨胀，所以我们应该引导孩子克制自己的欲望。



东子给80后家长的建议——

1. 满足孩子的需求要看具体情况。

孩子的物质需求不是不能满足，但是要视具体情况而定。有些需求我们可以满足，而有些需求则是不可以满足的。

为什么这么说呢？如果孩子提出的任何需求我们都不打折扣地加以满足，久而久之，孩子就会在心里形成一个定势：我要什么就有什么，





我想要的东西没有得不到的，不给就又哭又叫，连作带闹。这样一来，在未来的独立生活中，孩子将会出现诸如缺乏奋斗意识、缺乏耐性、任性等心理问题。

所以，如何满足孩子的需求，也是有学问的，它关乎孩子心理素质的发展，不容我们忽视。

许多父母都有这样的体会：每当带着孩子走进玩具店或者商店的时候，孩子总是会没完没了地要求父母买各种玩具和食品。这是许多父母感到头痛的问题。

在我的家庭生活中也有过类似的例子。有一次我和妻子带依依（当时8岁）去买鞋。事先跟依依说好了，凉鞋买100元以下的，旅游鞋买150元以下的。

来到一家大型商场后，望着琳琅满目的各式牌子的鞋，依依先是兴奋了一阵，但看到标价后，脸色暗淡了下来，因为按我们给她规定的价钱，只能买她不太喜欢的样子的鞋。

发现这个情况后，我同妻子商量了一下，然后告诉女儿说：我们不能给她买太高档的鞋，因为她还小，正处在长身体时期，如果买贵的鞋子，明年就不能穿了，太可惜了。况且，爸爸妈妈买的鞋子也只不过200元左右。经过我们夫妇做工作，最后依依高高兴兴地挑了一双80元的凉鞋和一双154元的旅游鞋。

所以我认为，给孩子买东西，需要事先定好她要买的东西及价格上限（当然，家长要了解所买物品的价格行情）。适当地拒绝孩子很重要，即使你是完全可以满足他的，也必须让孩子知道，不是想要什么就能得到什么。

2. 要学会对孩子说“不”。

人做什么事都要讲究一个原则，从小就应该教育孩子做事讲原则，不可无原则行事。在孩子成长过程中，我们要学会让孩子控制自己的欲望，要理直气壮地对孩子说“不”。

记得女儿依依4岁的时候，有一次我带她坐火车去吉林。临走前，她妈妈为她收拾了一个小包，里面装了矿泉水、饼干之类的东西。上车不久，列车售货员推着装满各种商品的售货车从我们身边经过，依依小声说：“爸爸，我要饮料。”我故作没听见。依依于是提高了嗓门：“爸爸，我想喝饮料。”这时候我把视线投向依依，只见孩子眼里满是

渴求。“不行。”我语气坚定地说。“我想喝……”这时售货员把饮料递到依依手里怂恿着，孩子禁不住诱惑，于是带着哀求继续提着自己的要求。

我再一次拒绝了她的要求，依依的眼泪随即就下来了，我依旧没有动摇，她开始哭出了声。售货员冷冷地看了我一眼，推着车走了，这时候边上的几个乘客开始议论：“就给孩子买一瓶呗，几块钱的东西。”“小孩子挺可爱的，要瓶饮料都不给孩子买，是亲爸爸吗？”“就是，不就是一瓶饮料吗？给孩子买了吧，别让孩子哭了……”我对此不予回应。

依依哭了一会，见没有希望，便不再闹了，但也不理睬我，一个人噘着嘴巴坐在那里生闷气。这时候，我正色问依依：“依依，为什么要喝饮料？”孩子不作声。“是因为渴吗？”孩子点点头。我从她妈妈准备的包里掏出了矿泉水，“渴了，咱们可以喝水啊。”依依又没有了表情。“是因为饿吗？”孩子赶紧又点点头，我则掏出小食品：“这不，吃的我们也有啊。”依依把头扭到一边。“既然吃的喝的我们都有，就没有必要买饮料啊，你说是不是？这不是花多少钱的问题，不该花的钱，我们一分钱也不花，你说对吗？”依依脸上还有泪痕，但她终于点头说“嗯”，表示赞同我的看法。

我接着又和孩子聊了一会儿不给她买这瓶饮料的原因，孩子最终露出不好意思的神情，并向我道了歉，先前那几个议论和指责我“吝啬”的乘客，也都面露佩服的神色，其中一个人说：“唉，人家这才是会教育孩子呢……”

对于孩子不该满足的要求，绝对不能满足。即便他求之若渴，即便他为需求得不到满足而伤心痛哭，也不能姑息迁就。一味地满足孩子不当的要求，看似是爱孩子，但实际上助长了孩子对不合理欲求的追求之心，纵容了蛮横任性，是对孩子一种隐性的害。

教育孩子，要从小事抓起，孩子的第一次不合理要求，即使容易满足，也绝不能满足！每一次不合理要求，都要坚决拒绝；暂时不能满足的合理要求，或可以满足但也可以缓一下的合理要求，也要让孩子学会耐心等待，接受父母的安排！

教孩子学会控制不合理的欲望，是为了赢得更美好的未来。





第六章

80后家长

孩子品质不能丢

宽容的孩子有未来

宽容是一种修养，是一种美德。宽容，即原谅他人的过错，不耿耿于怀，不斤斤计较，和和气气，做个大方的人；宽容，如水般的温柔，在遇到矛盾时，往往比过激的报复更有效；宽容，似一泓清泉，款款抹去彼此一时的敌视，使人冷静、清醒；宽容，不仅意味着不计较个人得失，还能用自己的爱与真诚来温暖别人的心，将那股爱的热力射进对方心中……

可遗憾的是，生活中有很多孩子总是与别的小朋友斤斤计较，结果周围的小朋友仿佛都成了自己的敌人，而自己却成了孤独的“小白鼠”。



案例

院子里，孩子们玩得正热闹。忽然，5岁的小伟对4岁的龙龙大嚷：“你怎么踩我的脚呀？”龙龙连忙说对不起，自己不是故意的，请小伟

原谅。小伟听了笑嘻嘻地说“没关系”，然后走到龙龙身旁，抬脚就踩了龙龙一脚，并随后也说了一声对不起。龙龙气愤地说：“你为什么故意踩我？”小伟还是笑嘻嘻地说：“许你踩我，干嘛不许我踩你呀，现在咱俩谁也不欠谁……”

宽容是一种重要品质。在人与人之间的交往中难免会有一些冲突和误解，如果对别人没有包容和谅解，那么就很难有知心的朋友。人要有一颗宽容的心，才会天大地大。而要孩子宽容，首先要让孩子有理智。人没有理智，就如同汽车没有闸，迟早要肇事。

东子给80后家长的建议——

1. 告诉孩子，宽容并不意味着软弱。

清朝宰相张廷玉与一位姓叶的侍郎都是安徽桐城人，两家比邻而居，都要起房造屋，为争地皮，发生了争执。张老夫人便修书北京，要张宰相出面干预。

没想到，这位宰相看罢来信，立即作诗劝导老夫人：“千里捎书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”

张老夫人见书明理，立即主动把墙往后退了三尺。叶家见此情景，深感惭愧，也马上把墙让后三尺。这样，张叶两家的院墙之间就形成了六尺宽的巷道，成了有名的“六尺巷”。

谁都有可能遇到情势所迫的无奈、无可避免的失误、考虑欠妥的差错，宽容别人并不是软弱的表现，也不会失去尊严，而是一种处理和完善不愉快事情的能力。

做人要宽容大度，学会原谅他人，原谅别人就是快乐自己。“金无足赤，人无完人。”人各有不足之处，与人发生矛盾时，我们不要马上指责别人，多想想自己的不足，就什么都解决了。

2. 让孩子明白，宽容他人就是解放自己。

一个叫“明明”的孩子，在学校人缘不好，也没有什么好朋友。一次，妈妈问明明：“你有没有讨厌的人啊？”明明说：“有，还很多





呢！”妈妈便发给明明一个袋子，说：“我们来玩一个游戏，把你讨厌的人的名字和不开心的事写在纸条上，放学后到河边找些石头，把纸条贴在石头上。非常讨厌他，就找块大点的石头；一般讨厌他，就找块小点的石头。每天把战利品用袋子装好带回家。”

明明感到很有趣，放学后就到河边去找石头。第三天，第四天……明明的袋子越装越沉，几乎提不动了。“妈妈，背着这些石头好累呀！”明明抱怨起来。妈妈笑了笑：“那就放下这些石头吧！”

明明有些惊讶。妈妈接着说：“学会宽恕别人的过错，不要把它记在心上，不然，受累的将是你自己。”明明立即明白了妈妈讲的道理。

人应该是宽容大度的。因为宽容是一把健康的钥匙，是一个人修养和善意的结晶，是生活幸福的一剂良药。宽容不仅是一种做人的美德，也是一种明智的处世方法，是人与人之间交往的“润滑剂”。

3. 宽容的孩子有未来。

在我潜移默化的教育影响下，女儿依依从小就懂得宽容别人。和小伙伴在一起玩耍，产生矛盾后大多是她退让，用息事宁人的态度平息矛盾，化解“危机”。

记得依依刚上初一的时候，老师安排她和一个男孩子坐同桌。那个男孩很内向，坐在座位上一动不动，下课了也不和依依说句话。性格开朗的依依试着主动和他交流，但是大多数时候是问一句答一句。因为性格内向，同桌上课很少举手发言。而依依正好和他相反，平时就活泼外向，上课的时候更是喜欢举手提问或者发表自己的看法。依依总觉得同桌这样的学习方式不好，所以就给他提建议：“上课是要发言的，要和大家讨论问题。”可是，说了很多次，他也没有表态。

结果有一天，依依又鼓励他举手发言的时候，他不耐烦地冲依依吼了一句：“我发不发言，关你屁事！”这句话让依依很伤心，好心没得到好报，没想到这个同桌还这样没礼貌。受“伤”的依依回家后委屈地跟我说：“爸爸，我想换同桌。”我告诉孩子，把这样的同桌换给别的同学不也会像你一样吗？与其这样，不如宽容点，慢慢试着交往，他肯定也有他的优点。

依依调整了状态后，开始宽容地对待同桌。可能是感化的力量吧，

她的努力终于没有白费，虽然那个男孩的性格无法改变，但是他消除了对依依的敌意，并渐渐成了可以相互交流学习的好同学。

人与人之间常常会因为一些无法释怀的坚持而造成永远的伤害，如果我们都能从自己做起，宽容地对待他人，相信一定能得到许多意想不到的收获。

给别人开启一扇窗，也会让自己看到更完整的天空。





感恩的孩子最可爱

做个
80后
好
家长

80后新家长的教子手册

记得一位哲人说过，世界上最大的悲剧或不幸就是一个人大大言不惭地说没有人给我任何东西。一个人要有一颗感恩之心，永存感恩之情。感恩不仅是一种情感，更是一种人生境界的体现。永怀感恩之心，才能从各个方面获得更大的情感回报。

感恩教育就是要让孩子认识到，别人为他付出的一切并非天经地义、理所当然。无论是父母抚养他们，老师教给他们知识，还是朋友给予他们友情以及其他人给予他们帮助，这一切都是“恩情”。在“知恩”之后，即认识到从亲人、从他人、从社会那里得到多少恩惠，当以更大的诚意和实际行动给予回报，而这种回报不仅仅是物质上的，还包括情感方面的回报，如有时是一声简单的道谢。



案例

2010年2月20日，在温哥华冬奥会上，中国选手周洋以2分16秒993的成绩获得短道速滑1500米冠军，并打破了韩国选手在这个项目上的垄断。赛场上，这位年轻的90后一人对阵韩国三位选手的围追阻挡，表现出了骁勇顽强的拼搏精神。

获奖后，当记者采访这位面带稚气的女孩时，她朴实地说：“希望夺金后可以让爸妈生活得更好一点……”看似平常的话语，却饱含着孩子对父母的一片感激和挚爱之情，让人潸然泪下。

在后来的报道中，陆续了解了周洋并不富裕的家境，父亲没有工作，全家的生计靠母亲为人编织毛衣维系。周洋正是在这样的家境中成长起来的，她体谅父母为了培养她的含辛茹苦，她用世间最质朴的语言道出了她的感恩之情。

我们要让孩子知道，并非报大恩大德的大举动才叫报恩，对父母的点滴孝行，对他人看似微不足道的关心，也是一种报恩。孩子如果能常怀感恩之心，不仅能培养他们与人为善、与人为乐、乐于助人的品德，促进他们健康人格的形成，而且对其今后和谐人际关系的建立也有着重要的作用。



东子给80后家长的建议——

1. 教孩子学会体谅他人。

我常常听到一些年轻的家长抱怨自己的孩子自私、蛮横，缺乏爱心，认为父母为他们所做的一切都是天经地义的，只知道享受，不懂得给予，只知道自我，不懂得体谅他人，一切以自我为中心。生活在富裕的环境中，要什么有什么，得到东西是理所当然，万一得不到，就无理取闹。

现在的不少孩子在生活小事中往往会流露出自私的苗头，而他们的父母对这些小“自私鬼”多半抱以宽容的一笑。那一笑就是说，谁让他是自己的孩子呢？

很多家长无私地付出了爱，可得到的却是亲骨肉的冷漠或者背叛，怎么不让人焦急和伤心？有的父母自己劝慰自己：孩子不听话，可能是他长大了，学会独立思考了。可事实上，孩子的一些不听话行为，只是反映了他们更在意别人眼中的自己而已。

为此，父母要做的就是让孩子学会换位思考，让他们也从父母的角度想问题。这样，他们才能学会关心人、体贴人，并让朋友、家人感受到这种关心。

2. 让孩子感念父母的恩情。

要让孩子学会感恩，首先就是要让孩子感念父母的养育之恩。因为父母是孩子的至亲，如果对父母的关心、疼爱不会感恩的话，那么孩子对别人就更加不会懂得感恩。

女儿依依对我和她妈妈的感恩之举实在是太多了，每年我们的生日





或相关节日，她都会自己动手制作精美的小礼品相送，平时也总是给我们端茶倒水、嘘寒问暖。

依依8岁时，她就大模大样地用自己的稿费请我下了一次馆子。提起这次下馆子，里面还有很多故事。

一年前的一天，依依帮我整理报纸，中午时我说：“宝宝今天很辛苦，午饭我好好犒劳一下你，请你下馆子吧。”孩子瞪大了眼睛，一脸新奇地问：“爸爸，什么叫‘下管子’呀？”我给她解释道：“就是去饭馆吃饭。”

“哦，那就没什么稀奇的了，平日里我们不是经常去饭馆吃饭吗？”

“这次和平时可不一样。平时爸爸、妈妈没时间做饭，才到饭馆吃，这回是爸爸奖赏你，算是请你客……”

“好啊！”依依雀跃着跟在我身后，出了家门，直奔饭馆。

依依一本正经地点菜，在等上菜的功夫，她又开始琢磨这个“下馆子”。“爸爸，你小时候爷爷也请你下馆子吗？”我摇摇头：“爸爸小时候可没有你这么幸福。那时候家里很困难，从来没有人请爸爸下馆子。偶尔随大人进城，赶上吃饭的时候，也只是到饭馆里急急忙忙吃上一碗面条。吃着面条，闻着邻近的桌子飘过来的菜香，还真馋得慌……”

这件事过去很久了，突然有一天女儿对我说，她要请我下一次馆子。我很惊讶，不知道她葫芦里卖什么药。依依严肃地说：“虽然爸爸现在长大了，也经常有人请下馆子了。但是我请爸爸下馆子，是为了补上您小时候欠缺的。”听着这话，我的鼻子忍不住就发酸了。“再说，我长这么大，您请我无数次了，我要回请爸爸！”孩子俏皮地补充道。

“不过，这只是邀请，实施还要等上一段时间，因为我现在没钱。”依依做了个鬼脸，然后缠着我拉钩，以表示她请我的诚意。

说过这话后，依依开始为这次回请筹备“资金”。储蓄罐里的钱她不想动，因为用她的话说，那些零花钱都是爸爸妈妈给的，拿爸爸妈妈的钱请爸爸吃饭，没有意义。她把“宝”押在了自己的作文稿费上。

一年后，女儿一手攥着她的稿费，一手牵着我的手走进饭店，像大人一样把菜谱推到我的面前，大气地说：“想吃什么就点什么。”吃着

自己童年里最渴望吃到的尖椒炒干豆腐，这回不仅鼻子发酸，眼泪也不听话地转出了眼眶……

3. 教孩子学会真诚感恩。

一个孩子在成长过程中，一定有许多人为他付出过很多。而现在的孩子几乎成了家里的中心，时间一长，许多孩子养成了唯我独尊的习惯，认为别人的付出都是理所当然的，而这样下去的结果会使他们缺少爱心，缺少责任感。

家长要教孩子学会真诚感恩，从家中的亲人到朋友，从一个人到一件事或一个现象，甚至是大自然的某种美丽的景色……这些都是我们感恩的对象；从单纯的感谢到懂得“感受到别人的关心牵挂并给予回应”也是感恩的表现。家长自己怀着一颗感恩的心，必然会影响孩子，让孩子从小学会感谢父母、感谢自然、感谢朋友、感谢社会……

让孩子懂得感恩，对父母感恩，因为父母给了他们生命，让他们健康成长；对老师感恩，因为老师给了他们教导，让他们懂得思考；对兄弟姐妹感恩，因为兄弟姐妹让他们不再孤单；对小朋友感恩，因为小朋友给了他们友爱。

如果我们的孩子拥有一颗感恩的心，善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽，那么他们未来就会以坦荡的心境、开阔的胸怀去应对生活中的酸甜苦辣，让原本平淡的生活焕发出迷人的光彩！





善良的孩子最美丽

做个
80后
好
家长

80后新家长的教子手册

曾经在路听到这样的话：“别人打你，你也打他，打不过就咬。”“咱们宁可赔钱，也不能吃亏。”这是现在很多家长在教育孩子时经常说的话。我们不难见到，很多家长在孩子受了一点委屈之后，而且往往是听了自己孩子的一面之词之后，立即气势汹汹地带着孩子向别人要说法。

这让我想起了我的童年。

年幼时，我是一个非常调皮、爱打架的孩子。打架的结果不是胜就是负，如果遇到比我小的，自然会被我打败，当我兴高采烈回到家时，被打败的孩子在家长的带领下，哭哭啼啼地找上门讨说法，母亲只好当着他们的面把我打一顿，让对方寻得平衡而归；如果遇到比我大的，自然是我被打败，当我哭哭啼啼回到家时，也期望母亲带着我去那个大孩子家讨说法，可母亲非但没去，还把我打了一顿。我困惑不解，打了别人回来挨打，被别人打了怎么也要挨打呀？母亲一边给我擦眼泪一边说：“孩子，妈就是要告诉你，不要和别人打架，要对人和气……”

母亲说了很多，综合起来就是：人要善良，要与人为善。此后，我就是秉承母亲的教导，无论在部队，还是在地方，无论在家乡，还是在异乡，我都与人为善，由此赢得了一大帮朋友。

而在一些家长看来，“从小不吃亏”才能更好地保护自己。“人善被人欺”的思想，让他们不愿意对孩子进行“善良教育”。他们给了孩子漂亮的衣裳、美味的食物，但是却忘了给孩子善良。善良似乎是一个早就过了时的字眼。在生存竞争中，在各种各样的人际关系中，利益原则似乎早已代替了道德原则。然而，人们还是喜欢善良、欢迎善良、向往善良。有善良才有幸福，有善良才能和平愉快地彼此相处。

有这么一句话：“因为慈悲，所以懂得。”其实，对于现代社会的

人来说，拥有一颗平和而善良的心，并以此善待社会、善待他人，并不是一件多么复杂和困难的事。给迷途者指条路，向落难者伸出一只手，用会心的笑祝贺友人的成功，用真诚的话鼓励失落的同事，等等，这种看似轻而易举的行动，其实并不仅仅是一种朴素的善良，而是用善良浸润后的灵魂折射出来的人格的光辉，是一种经过善良沐浴后而散发出来的平和心态。

善良教育有助于孩子形成良好的公民道德意识，培养他们良好的待人接物的习惯，对孩子今后形成以善为本的人生观，有着举足轻重的意义。

东子给80后家长的建议——

1. 要注意培养孩子善良的品行。

我们的社会需要千千万万的人才。但是，我们首先需要的是那些有良知、有人性的人。人与动物相区别的一个重要特征是有理性、有同情心。一个根本不知道关心人、同情人的人必定会生出阴暗的心理，冷酷无情的躯壳内必定包裹着一颗残缺的心灵。因此，我们要想让孩子成人、成才，就必须注重培养孩子的爱心，从小就在孩子的心灵中撒下善良的种子，让他们具有爱己爱人之心。

只有童年时代有一颗善良的同情心，长大之后才有仁慈的品质，才能成为富有道德情感的正直的公民。这既是一个人的立身之本，也是家庭教育的中中之重。爱是人类的天性，每一个人都希望得到别人的爱，同时也向别人付出自己的爱。父母要用爱心满足孩子对爱的渴望，注重发挥言传身教的力量，用自己良好的品行去影响孩子。

2. 教孩子学会爱护动物。

父母要教导孩子爱护身边的小鸡小鸭、小猫小狗、花草鱼虫等，从中养成对生命的怜惜爱护习惯。在孩子学会走路以后，家长就要鼓励孩子喂养小狗、小猫、小兔、小金鱼等小动物，并让孩子在亲自照料小动物的过程中学会体贴入微地照顾弱小的生命。





研究表明，很多家里饲养宠物或其他小动物的孩子，在日常生活中表现出更多的细心、爱心。

女儿依依在《玩过小学》里曾写过一篇《爱它就放了它》：

2002年的春天，爸爸妈妈给我买回了两只小鸡崽。

在妈妈的帮助下，我把小鸡放进纸盒子里，把它们的家安放在阳台上。然后，在纸盒子里放进装水和米的小盘子，看着它们在新家里来回走动，我心里有说不出的高兴。

从那以后，我的生活更丰富多彩了。每天我精心照顾它们吃饭，一日三餐前，我总是要先给它们“做饭”吃：在小盘子里装满小米，小碗里装满清水，再把青菜叶子一点点撕碎，洒到水面上。看着它们吃了我的“做”的“饭”，我才肯安心去吃饭。

时间一天天过去，两只小鸡一点点长大。到三个月的时候，它们都有鸽子的个头大了，只是精神一直不太好，羽毛也没有一点光泽，无论怎么给它们洗澡，看上去总是脏兮兮的。我开始为小鸡担心，不知道它们生了什么病。

小鸡的精神一天比一天蔫，我央求妈妈给小鸡看病。妈妈说，小鸡不是生病了，而是咱们给它们创造的生活环境并不适合它们。它们需要一个更广阔的空间去奔跑、跳跃，需要一个空气清新的环境让它们去嬉戏、觅食。可现在它们整天被圈在纸盒子里，放在阳台的一个角落里，难得见到阳光，又缺乏必要的锻炼，再长大一点，恐怕都很难存活了。

我听了心里很难过。我是爱它们的，可是我精心地照顾、爱护它们却不能给它们带来快乐，甚至影响了它们的健康。再蹲在它们面前，我怎么也笑不出来了。

那几天，我很少说话，爸爸妈妈好像也在考虑什么问题。终于，爸爸说话了，他说想和我商量一下，能不能把小鸡放了。“放生，它们或许会活得更好。”爸爸解释道。可是我怎么也接受不了这个提议：把小鸡放出去，它们晚上住哪里？它们平时到哪里找吃的？万一有坏孩子欺负它们怎么办？总之，我的担心太多了。

“小鸡应该有自由，只有让它们到大自然中生活，它们才会快乐。”爸爸语重心长地说，“爱它们就该放了它们，这才是真正为它们着想。而整天把它们圈在小纸盒子里，并不是对它们的爱。”

爸爸的话很有道理，尤其想到有一天小鸡会死在纸盒子里，我终于同意了爸爸妈妈的决定。

那天中午，我和爸爸把小鸡带到楼下。我又像刚买回小鸡时那样，轻轻地摸摸它们的头，然后把它们放到地上。我刚一撒手，小鸡就欢快地跑向了草坪，不停地咕咕叫着，快乐地嬉戏着。看着这情景，我既高兴又伤心……

我很庆幸及时给女儿上了这一课。女儿由此会懂得：对生命本身的尊重，是为大爱。从此，在她心里也根植了“善良”这颗种子。

3. 教孩子懂得怜贫惜弱。

如今，在大力的倡导和鼓励下，社会上帮助残疾人、孤寡老人早已蔚然成风，为弱势群体排忧解难也比比皆是。

我继承了父母给予我的善良，善良的血液也从我身上流淌到了女儿依依的身上。女儿自小就善良，遇到流浪猫、流浪狗，就要收养，由于我从卫生和安全等方面考虑，从来不养宠物，她的收养要求没有被采纳，于是我建议给这些流浪“儿”在小区的楼下建个家，依依不时地去给它们送水送饭。有时，还把特别脏的猫狗抱上楼，为其洗洗澡、理理“发”，梳洗打扮一番后，再放回去。

尤其是遇到需要帮助的人，依依一定要尽其所能地给予对方帮助。有时甚至超出了自己的能力，我们就告诉她，帮助人也要量力而行。

某电影中有这样一段故事情节：有一个孩子粗暴地将上门乞食的流浪者赶走，全家人对此事极为重视，郑重其事地召开了一次家庭会议。大人们严肃认真又耐心细致地启发孩子：流浪者尽管穿着邋遢，但同样享有人的尊严。这个孩子明白了一个道理：仰慕强者是人之常情，而同情弱者更是美好心灵的体现。

家长要创造机会让孩子帮助有困难的人，鼓励孩子向贫困儿童献爱心，让孩子发现自己的作用，在满足孩子被需要的情感的同时，让他们在帮助别人的过程中也收获更多的善良和快乐。





劳动习惯要从小培养

在《回忆我的母亲》一文中，朱德阐述了从小参加劳动对他终生的影响。朱德在四五岁的时候就开始帮助妈妈做事，在八九岁的时候不仅能够帮助妈妈挑东西，而且还会下地种田了。每当朱德放学回家，总是悄悄地把书包一放，然后就帮助妈妈去挑水或放牛。有时候，他上午读书，下午种地。农忙的时候，朱德便整天在地里跟着母亲劳动。

朱德深情地写道：“我应该感谢母亲，她给了我与困难做斗争的经验。我在家庭生活中已经饱尝艰苦，这使我在以后的生活中再也没有感到过困难，没有被困难吓倒。母亲又给了我一个强健的身体，一个勤劳的习惯，使我从来没有感到过劳累。”

由此可见，劳动不仅能够造就一个人，而且能够给人以快乐和幸福。

前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“儿童高尚的心灵是在劳动中逐渐培养起来的，关键是要使儿童从小就参加劳动，使劳动成为人的天性和习惯。”但目前看来，由于家庭生活水平的普遍提高，儿童的劳动意识越来越差。有些家长只注重让孩子认字、学英语、学算术，梦想将来成名成家，却忽视了孩子作为一个个性健全的人，应从小学会基本的生存技能，那就是劳动。

调查显示，中国城市家庭孩子（8~13岁）每日的平均劳动时间仅为11分钟，不及美国孩子的1/6。超过70%的孩子从未或很少做洗碗、洗衣服等家务。在家里，家长包办孩子的一切；在幼儿园，老师也很少安排劳动，使得孩子动手机会减少，生活自理能力降低，自己的事情不会做或不愿做。

古人云：“不劳动者不得食”。缺乏劳动意识的孩子会养成依赖成人的习惯，而且，由于没有经过劳动的磨炼，以后走上社会也很难胜任

工作。

其实，适当地让孩子参加劳动，益处多多。它不仅可以培养孩子的社会责任感，也可以避免“好逸恶劳”、“好吃懒做”等坏习惯产生，还可以保持和他人良好的人际关系。对孩子的劳动教育越早越好。特别是在孩子有劳动欲望的时候，家长一定要因势利导地鼓励孩子的积极性，对孩子进行具体的指导，即使做得不好也没关系，孩子的劳动意识和能力会逐渐地得到培养和加强。



东子给80后家长的建议——

1. 要有意识地培养孩子的劳动意识。

孩子在1岁半以后，就有了自己做事的欲望。他们什么都想试试，有时候要做的事情超过了自己的能力，可是还是很有兴致。我们应该抓住这个机会，有意识地就此培养孩子的劳动意识。忽略了这一点，错过了这个时期，孩子就会渐渐形成依赖心理了。

依依两岁多一点，就有了劳动的意识。记得有一次，她不小心把水洒在地上了，没有人提醒她，她自己就去卫生间拖出了拖把，吃力地走到洒水的地方，一点点把水蹭干净。想一想，一个走路都还不稳的小娃娃，拖着一个大大的拖把在那里拖地，是怎样一个情景呢？奶奶不忍心，想过去接过拖把，被我拦住了。大家忍俊不禁地看着依依像个小耗子一样，拖着长长的“尾巴”，在地板上拖出长长一道水印，重新把拖把送回了洗手间……

要让孩子独立、不怕困难，家长应“心硬”些。其实，每个孩子刚开始劳动都会感到困难、力不从心，但要做个好孩子的愿望在鼓励着他们，他们会不断克服困难，坚持到底，直至成功，这有助于锻炼孩子的意志，增强孩子克服困难的信心，从而感受到成功的喜悦及成功的来之不易。

2. 要给孩子提供各种动手的机会。

在日常生活中，我们经常听到一些家长这样教训孩子：“你现在不





好好学习，长大了没出息，就让你去扫马路、当工人！”在孩子的潜意识中，就会认为从事普通的体力劳动是一件不光彩的事，“应该让别人伺候你，而不是你去伺候别人”。

也有的家长过分溺爱孩子，认为劳动与孩子无关。在幼儿园里，老师教孩子自己吃饭、穿衣，把小椅子摆好，把玩具刷洗干净，做一些简单的事情。当孩子回到家里，跟在大人身后，也想干点事儿时，家长却说“去去去，小毛孩子能干什么？别帮倒忙了，一边玩儿去！”在不经意之中挫伤了孩子的劳动热情。更多的家长则认为，孩子的唯一任务就是学习，学习好就一好百好。

没有哪个人是天生就什么都会做的。作为父母，不能出于疼爱孩子、舍不得孩子受累的心理，包办代替一切；也不能认为孩子小，不用着急，长大了自然就会了，而不给孩子做的机会；也不要怕孩子做事太慢或者做不好，因为不耐烦而剥夺孩子做的机会……

平时，孩子要端饭，只要不会烫着，就让孩子端；孩子要刷碗，哪怕把碗打碎了，也要继续鼓励他；孩子要扫地，就把笤帚给他准备好……总之，要为孩子提供各种各样的实践机会，解放孩子的手脚，让他们大胆去做。没有机会，锻炼和提高就无从谈起。

孩子是否愿意从事家务劳动以及从事家务劳动时间的长短，将影响其性格的形成和发展。从小热爱劳动的人，成年后的生活比不爱劳动的人更充实、更完美，事业上也更容易取得成功。劳动对孩子的身心发展意义重大，因此，从小培养孩子爱劳动的习惯非常必要。

劳动是孩子的“必修课”。为了孩子的健康成长，80后家长一定要从小培养孩子爱劳动的习惯，对孩子力所能及的事不要大包大揽。要给孩子施展自己能力的机会，让孩子自己的事情自己做，不会的事情学着做，会做的事情经常做。只有这样，我们的孩子才能健康而快乐地成长。

节俭并不是“小家子气”

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”很多人或许并不真正懂得这两句诗的含义。

很多年轻家长认为，如今生活条件已经大大改善了，社会的经济环境也越来越好，没有必要再让孩子学会节俭了，让孩子吃好、穿好，做家长的脸上也有光彩。然而，这种想法是错误的。

因为古人曾说过“俭能养志”，“苦其心志”是成就事业的重要条件。俭朴的生活可以培养优良的品质，提高人的精神境界。如果孩子自小养成好逸恶劳、追求吃喝玩乐、花钱大手大脚的习惯，那是很危险的。

我国有个考察团访问日本，参观了日本屈指可数的大财团之一——丰田公司。细心的参观者发现，卫生间里每个抽水马桶的水箱中都放有几块砖，感到十分惊奇。日方人员见到客人面带惊异的神色，便笑着解释：放砖是为了缓解水流速度，节约冲水量。节俭是丰田公司成功且历久不衰的一大因素。

在水箱中放砖头，按某些中国人的说法算是十足的“小家子气”。然而，日本丰田公司在某种意义上正是靠这“小家子气”发“家”致富、走向成功的。这种致富不忘节俭的精神是多么难能可贵啊！

德国前总理科尔有次宴请朋友，快吃完时，发现盘子里还有些汤，便用面包在盘子里擦了一下，然后再把面包吃掉。德国之所以能从二战后极其困难的条件下一跃而成为经济强国，正是由于千千万万个德国人都有科尔总理的这种节俭精神。德国现在富了，但他们没有忘记过去。

与日本、德国相比，中国一直是很穷的发展中国家。虽说新中国成立后，经过改革开放，综合国力有所提高，但人均收入仍是世界上最低的国家之一，还有相当一部分人处于温饱线以下，有数百万的学龄儿童



因交不起学费而辍学。因此，我们更需要节俭。

东子给80后家长的建议——

1. 家长要以身作则。

家长是孩子的启蒙老师，孩子最初的行为表现主要是从父母身上模仿的。家长要有正确的生活观，要严格要求自己，生活要俭朴，精打细算，如珍惜粮食，节俭用水、用电等，在孩子面前起到表率作用。

家长要经常给孩子讲节俭的道理，使其懂得一粥一饭都得之不易，一滴水、一度电都是经过工人的辛勤劳动得来的，他们衣食住行所需的费用，也不是不费力气就挣来的。要让孩子从小事着手，养成节俭的习惯。

首先，在使用玩具和学习用品上要讲节约，不要因为玩具不好用了就丢掉，而是想办法看看能不能修好；不要写错一个字就撕掉一大张纸，也不要老是碰断铅笔芯；书包、铅笔盒能用就用，不要轻易换新的，做到物尽其用。其次，要在生活上讲节约，如人走灯灭，一水多用，爱护衣物等。孩子的衣食住行，不要高档化，只要吃饱穿暖、整洁大方就可以了，不必过分讲究。

同时，家长自身花钱也不可大手大脚，要量入为出，不与他人攀比，不高消费。

2. 家长给孩子零用钱要适当。

我的父亲是个节俭的人，节俭到有些吝啬。我虽然没有像父亲那样，但是也有吝啬的时候，那就是在给女儿买小零食方面，我总是极其吝啬地控制给孩子的花销。虽然根据我的家庭收入情况，即便依依天天吃零食，天天去超市也承担得起。可是，依依从出生到现在，在小食品和饮料方面的消费要比一般家庭的孩子少得多。这不单是节省了一笔开支，最主要的是使孩子养成了节俭的好习惯。

让我欣慰的是，自小依依就很少胡搅蛮缠，尤其在吃零食的事情上，无论她多吃某一种食品，只要我说不给买，并把道理讲明了，她



一般不会耍赖，如一些孩子那样使出各种招数“逼迫”父母掏钱。每次去超市，她拿到手里的东西，只要我摇头表示不买，她尽管不情愿，最终还是会放回到货架上。所以，每当看到有小孩在超市的门口蹲着不走，或者干脆躺在地上打滚，我总免不了感叹：依依是个明理的孩子。

鉴于此，偶尔带她上街，我会主动掏出一元钱给她，让她自由消费，买什么都行。可是，由于从小养成了不乱花钱买零食的习惯，依依拿着这一元钱常常不知道该买什么，后来在我的引导下买她喜欢的小食品或小玩具。这“一元消费”一直就这样持续着，成了我带依依出门的惯例，只要和她一起逛街，我总是要拨款一元给她消费。

依依5岁时，有一次，我们俩在家附近的南湖新村溜达了一大圈，在快进家门的时候，依依憋不住说：“爸爸，我那一元钱还没消费呢？”这时，我才想起忘了给孩子一元钱买东西。于是，一边道歉一边给她掏钱。她到商场不一会儿就出来了，一手拿着几根彩绳，另一只手递给我一枚5毛的硬币：“爸爸，还剩5毛。”

我愣愣地接过钱，把她紧紧地搂在怀里说：“孩子，这件事你做得很好！知道为爸爸省钱了。这5毛钱爸爸不要，它是属于你的，你把它保管好，哪天想买啥，你再买。”我把钱硬塞到孩子的手里……

我们提倡教育孩子节约，让孩子不乱花一分钱，为的是让孩子习惯于节俭，由此形成良好的品质。当然，该花的钱，无论多少，一定要花，只是要把握好一个度。





教孩子做诚实守信的人

做个
80
后
好
家长

80后新家长的教子手册

人之初，性本善。每个人来到这个世界时都是善良的、真诚的、纯洁的。我们每个人的本意也都是想要真诚、真实、忠实的。可是后来为什么这个社会却发生了信任危机呢？这得从我们的孩子说起。

都说孩子是明天的太阳、未来的希望，那么作为家长的我们，又给了他们怎样的成长环境呢？

先让我们看看下面这篇文章——《保护真诚》吧！

女儿读到一年级下半学期时，老师布置他们每天写一句“话”，内容是身边的事，要求写得真实。

一次，她写了这样一段“话”：今天早上，我们排好队，参加升旗。红旗升起来。我的手在兜里，把山楂上的茸毛摸下来。

看来孩子是在参加升旗仪式时，手有些闲不住，便伸进裤兜，捏捏山楂，把上面的茸毛抹下来了。我读后觉得还比较真切，告诉她今后参加升旗仪式时不要做小动作。之后，教她把不会写的字填上拼音，孩子很高兴。

第二天放学回来，女儿情绪低落。原来这段话得了“丙”，还被打了个大杠杠，这在他们班是破天荒，难怪她惶恐不安。我对她解释道：“你的行为违反纪律，所以写的话只能得‘丙’。”孩子嘟嘟囔囔地说：“我写的是真事嘛……”

过了几天，女儿又高高兴兴地对我说：“爸爸，我想好了一段话：‘星期天，我把红领巾洗得干干净净，又鲜艳又美丽。’”我说：“你这个星期天并没有洗红领巾，还是洗了再写吧。”她却说：“我写了再洗。”而这次，她得了“甲”。她不想（不敢）写出自己洗红领巾的真实过程，也不愿写出自己的真切感受，开始走上说“套话（谎话）”的路子……

一个小学一年级学生，升旗的时候把手伸到裤兜里玩山楂，当然不对；不过我们不能忽视这样的事实：孩子显然没有意识到自己违反了纪律，更不是有意要这样做。她按老师的要求，坦然地这样写了。这里面包含着多么难能可贵的真诚！而我们的老师却忽视了儿童的这种真诚。不爱护这种真诚，以自己的世俗扼杀了这难得的真诚。

我们的家长也该好好想想，我们还有哪些伤害孩子真诚的行为？也许不经意中，我们就抹杀了一个真诚的孩子，造就了一个不诚实的孩子。“做事先做人”，做好了人，就可以善其事。这个“做人”就是一个人最起码的素质：心地善良、真诚待人、真诚对世界。

著名教育家陶行知指出：“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。”“真”就是真诚，是诚信的基础；“真”就是善良，是诚信的内容。这就要求为人处事实事求是，从实际出发。老师和家长播种真诚，孩子就会有良好的品质，孩子的成功就有了根本的保证。因此，家长应该抓住时机张扬孩子真诚的品质，塑造孩子健康而完善的人格。

东子给80后家长的建议——

1. 给孩子构造真诚的生活环境。

家庭教育中，成人的示范作用不可低估。在诚信教育过程中，更要注重成人行为的示范性。个人的真诚发展必须经过从模仿到内化的过程，也就是一个逐步形成的过程，孩子最初表现出的具有真诚的言行举止或带有“欺诈”的言行举止，大多是因为生活环境所致，一般都可以找到影响源。

在孩子成长的过程中，家长是最早的模仿对象，家长言行举止的真诚程度，深深地影响着孩子诚信品质的产生、发展，直到形成习惯。

2. 家长要以身作则。

英国教育学家斯宾塞说“野蛮产生野蛮、仁爱产生仁爱”。中国也有句俗话叫做“龙生龙，凤生凤，老鼠生儿会打洞”，这些都说明了家





长对孩子言传身教、潜移默化的作用。

父母以身作则是家庭教育的根本方法，方法一错，什么教育都是无效的。家庭是人生最初的学校，家庭教育是人的思想品德的奠基工程。让孩子学会真诚与信任，宽容与友爱，勇敢与坚定，就为孩子的成长播下了良种。一个人是否具有真诚的品质，取决于儿童时期的家庭教育，关键是家长的言传身教和家长的榜样作用。

中国有句俗话叫做“上梁不正下梁歪”。希望孩子诚实守信，家长必须率先做到。所谓“其身正，不令而行；其身不正，虽令而不从”。家长一定要明白：不要以为在孩子面前灌输一些真诚的道理，孩子就会学会真诚守信；不要以为在孩子面前说一套、背着孩子做一套，孩子不能识破。也就是说，希望孩子成为一个诚实守信的人，不能把希望寄托在空话上，要以身作则，言行一致。

3. 教育孩子从小做个诚实的人。

一位母亲在博客里写道：

一天晚上，我和婷婷在吃饭。婷婷沉默了一会儿说：“妈妈，我告诉你一件事。”“什么事呀？”我猜测着，难道是为了讨好我？婷婷一边吃饭一边说：“现在我们幼儿园里吃饭的碗和我们家的一样。”

我带着疑问问她：“真的吗？也是陶瓷的碗？”婷婷还一本正经地说：“是的。”

我知道婷婷在说谎话（因为上个星期才开放的公开日），我故意把话题岔开，“噢！”婷婷接着又来了，“我们还用筷子吃饭呢！”我再三问婷婷：“真的吗？那我明天去问问王老师。”婷婷听了我的话，第一反应就是，“妈妈，你别去问，我骗你的。”

“你为什么骗我呀？”

“我觉得好玩。”

“你知道你现在是在撒谎吗？”“不知道。”

“你记得妈妈给你讲过的《狼来了》的故事吗？”“记得呢！我以后不说谎话了。”

“撒谎的孩子好吗？”“不好，我要做个诚实的好孩子。”

于是，我对婷婷竖起了大拇指。其实，我就是在等婷婷说出这句话，给她一个承认错误的机会。

这是一个深谙教子之道的母亲。“从小做个真诚孩子”应该是每个家长的教子信条。真诚的孩子才能有真诚的人生，真诚的人生才能构筑美好人生，因为真诚不仅是一种美德，还是一种力量。





第七章

80后家长

孩子自立必须有

生活自理是孩子必学的一门课

如今的很多孩子在学习成绩上是佼佼者，参加各种竞赛可以得很好的名次，各科考试可以考很高的分数，而且知识面也很广，他们在爸爸妈妈和老师的眼里是好孩子、优秀的孩子，但当他们独自去面对生活中的各类事情时，却又时时刻刻离不开家长、老师的呵护，有时甚至会窘态百出。



案例

5岁的果果上了沈阳市最好的一家幼儿园，她聪明伶俐、活泼可爱，可是生活老师发现她的依赖性实在太强了：她什么事情都要喊老师帮忙，吃饭要老师喂，小便要老师给她脱裤子、穿裤子，午睡时要老师给她脱鞋、脱衣服……老师想让她自己做，她总是以“我不会”为由而拒绝。生活老师把这一情况告诉了果果的妈妈，果果妈妈无奈地说：

“是啊，有一阵子，她老是要自己做，我还嫌她烦；现在可好，懒得不得了，什么都要大人帮忙，想叫她自己做，她总是不肯。”

在生活老师的耐心鼓励下，果果终于开始学习自己穿衣服了，学得还挺快，老师及时表扬了她，果果非常高兴。下午放学，当妈妈来接果果的时候，果果开心地对妈妈说：“妈妈，我会自己穿衣服了，老师都表扬我了，我以后自己穿衣服，好吗？”“好的。”果果妈妈一边回答着女儿的话，一边习惯性地把手挂在教室墙上的外套拿下来，然后拉起果果的胳膊，又给女儿穿了起来。

孩子在妈妈肚子里时，需要靠妈妈来获得氧气和营养，但是一出生，在生理上就成了一个独立的个体，要自己呼吸、自己吃饭。独立性是主观能动性的体现，是人的本能；如果家长处处包办，可能会泯灭孩子的独立性，甚至影响其生理和心理的正常发育，使其将来很难适应社会。

东子给80后家长的建议——

1. 要尊重并培养孩子的独立意识。

在培养孩子生活自理能力的过程中，首先要明确认识，要有让孩子自己做事的意识，然后重视对孩子自理能力的培养。对于幼儿来说，首先要自己穿脱衣服、整理和收拾玩具等，这需要他们付出很大的努力，克服一定的困难。作为家长，应鼓励孩子克服困难，坚持让孩子自己去做事，不管孩子哭闹，不“心软”、不“妥协”，不依顺孩子。家长若感情用事，不仅不能给孩子勇气，无助于孩子克服困难、经受磨炼、战胜痛苦，相反，只会增加孩子的恐慌、软弱。

我看到过很多孩子，摔倒了趴在地上哭，无论大人怎么劝也不起来，除非伸手拉他。孩子已经很大了，自己不是不能起来，就是因为被大人拉惯了，只等着有人来拉，没有自己起来的意识。所以，我们要有让孩子自己做事的意识。

孩子有了独立意识，干什么都要说“我自己”，自己拿小勺吃饭，自己跌跌撞撞地搬小凳子。随着年龄的增长，他们不仅要独立穿脱衣





服、洗脸洗手，而且还要自己洗手绢、洗袜子，自己修理或者制作一些玩具，甚至还想自己上街买东西，自己洗碗。对于孩子正在增长的独立意识，家长一定要予以重视，并支持、鼓励他们：“你只要好好学，一定能做好！”千万不能泼冷水：“你还小，干不了！”

一次，扬扬的妈妈去菜市场买菜，留下5岁的女孩扬扬自己在家看电视。电视里儿童节目中的姐姐讲了，小朋友要从小学习自立，自己的事情自己做。扬扬受到启发，就把自己的脏袜子洗了，晾在椅子背上，心想，妈妈回来后一定会夸自己的。不一会儿，妈妈买菜回来了，进屋后，发现了扬扬洗的袜子，妈妈立即取下袜子，责备起了扬扬：“谁叫你洗袜子了！你看看，后跟都没洗净，还弄一地水，你不要再给我添乱了，”妈妈一番话，使扬扬的心情从兴奋的浪尖跌入到了冰冷的低谷，也把扬扬做家务的兴趣扼杀殆尽，扬扬想：“我以后再也不会主动去洗什么东西了！”。

想想看，孩子的举动多么难得啊！这不是简单的洗洗小袜子，而是在承担自己的一份责任，在培养自己的动手能力和自立能力，可这一切都被这位妈妈的一句话而扼杀掉了。有这样的家长，孩子又怎么能自强自立呢？

处处有人操心，事事有人包办，在这样的环境中成长的孩子怎么能学会生存，又怎么能懂得如何生活呢？其实，孩子从小都是喜欢自己动手的，也都是喜欢承担责任的，都是父母的过分担心、包办代替剥夺了孩子的动手机会，扼杀了孩子的责任心。

2. 凡事要多鼓励孩子尝试。

孩子是一个独立的人，他的日子要由自己来过，人生之路要靠自己来走，本领要靠自己来历练。家长过度保护，孩子的能力就会退化，孩子的成长就会受到阻碍。

有的家长说：“让孩子自己动手，我看着着急。”孩子初学乍练，动作缓慢，做得不好是正常现象。家长替孩子干，倒是快了，但却把孩子实践的机会剥夺了，这种损失将是无法弥补的。

所以，家长不要包办孩子的事情，要给孩子空间，让他学习作为独

立的人应该做的事。譬如，在孩子一周岁左右时，父母就可以鼓励他自己捧着奶瓶喝牛奶，喝完了，父母要对孩子加以赞许。随着孩子年龄和能力的增长，要引导他完成更难的事情。家长的首要责任就是让孩子懂得：一个人走向社会最终要靠自己，要对自己负责。这样，长大后才能逐步锻炼成为对社会有用的人才。

要经常鼓励孩子说：“宝贝是好样的，你一定能做好！”即使孩子某件事做得非常糟糕，家长也要充分肯定，热情鼓励，然后再耐心教给孩子正确的方法。要认识到事情做不好是小事，保护孩子做事的积极性才是大事。孩子没有把袜子洗净，我们可以引导孩子再洗一次。再说了，为了保护孩子的热情，穿一次不干净的袜子又有何妨？

家长要鼓励孩子去尝试，不要轻易说“你不行”。要给孩子体验生活的机会，因为我们的孩子不可能永远生活在父母的羽翼与庇护之下，他们必然要走进社会，走向竞争，需要自己面对生活中的种种困难。

3. 教给孩子独立做事的知识和技能。

孩子不仅要有独立意识，而且还要有相应的知识和技能，即不仅要愿意自己做事，而且还要会自己做事。例如，怎样穿脱衣服、洗脸洗手，怎样择菜、洗菜，怎样扫地、擦桌子，这些教育是在日常生活中自然而然进行的。而且，独立性将来还表现在孩子学习、交往等各个方面，家长要教孩子学会自己完成游戏和学习任务，自己去和同伴交往。当孩子和同伴发生纠纷时，要教他们用各种有效的方式去自行解决矛盾。

从女儿依依听得懂成人的话那天起，我就对她说：自己的事情自己做。

4岁开始，依依自己洗自己的袜子、短裤等小件衣服。刚开始，为了洗一双袜子，用了足足半袋洗衣粉，把身上的干净衣服也弄得一片狼藉，害得她妈妈还要给她洗外套。但是我们没有就此阻止她，呵斥她，而是鼓励她。于是，她的干劲更大了，袜子、短裤换下来了，不用提醒，自己就端着小盆坐下来洗啊洗啊。渐渐地，她洗衣服的手法越来越熟练，速度也越来越快了。有时候，还会顺手把我和她妈妈的袜子一块收了去洗。





5岁开始，依依自己洗澡、洗头发。最初放手让她自己洗的时候，常常冲洗完披着睡衣出来了，她妈妈一检查，头发上一抹一把滑溜溜的洗发液，身上也是沐浴液泡泡随处可见，只好把她拖回去重新冲洗。这种状态持续了很长时间，每次都要“返工”，但大约到了6岁吧，“返工”的次数越来越少了，每次基本上都合格了。

也是从5岁开始，依依自己收拾自己的房间，整理自己的玩具和其他生活用品。有一段时间，她没有收拾书桌的意识，常常是桌面上、抽屉里到处塞满了演草纸、蜡笔等零碎东西，看上去一点也不整洁。她妈妈于是每天都要提醒她：依依，把书桌收拾整齐！我支持妻子这样做，我就怕她不提醒依依，自己动手就给收拾了。孩子渐渐就养成了按时收拾书桌的习惯，也养成了按时整理房间的习惯。而每次家里大扫除，她的房间是从来不用我们费心的。

如今，13岁的依依，可谓洗衣、做饭、买菜、打扫卫生样样俱行。

我可以自豪地说，依依现在的生活自理能力比很多大学生都要强得多！

不要做孩子的“保姆”

如今，一些80后家长认为，只要孩子学习好，将来考上大学，读研当博士，就会财富不断，就会有很多人来为他服务，就可以衣来伸手、饭来张口。小时候，妈妈给孩子当保姆，大了请别人来当保姆。

在这些“4-2-1”家庭里，几个大人守着这一根“独苗”，那是万般疼爱！什么穿衣服、整理东西、洗脸吃饭……全都代劳了，生怕累着、委屈了孩子。或者，因年龄小，孩子在自理时常不懂程序和方法，碰到实际困难，爸爸妈妈不是教会孩子，而是代替孩子去做，导致孩子不会自理。

于是，就出现了四五岁的孩子家长还端着饭碗追着喂饭；五六岁的孩子还不能自己扣扣、系鞋带；城市的小学生多由家长接送还不算，有的连书包都由家长替背；中学生还要由家长给洗衣服；大学新生入学很多由家长“护送”，甚至连床铺都由家长给铺好……总之，中国的不少家长，特别是独生子女的家长，亲自把孩子“从脚跟保护到了牙齿”。

卢梭曾经告诫过父母：“你想让孩子成为低能儿吗？办法只有一个：无休止地关心他吧。”

80后新家长由父母包办代替长大，自身缺乏相关能力，更不愿意自己带孩子，于是有条件的就请保姆来带孩子，没条件的就由自己的父母来带孩子。无论是保姆还是父母，都是包办代替的延续，把本属于孩子的任务揽在自己身上，把本属于孩子的问题自己解决，使孩子失去锻炼各种能力的机会，结果只能造成孩子的懒惰与无能，并且导致孩子责任心差，依赖性强，长大以后很难适应发展迅速、竞争激烈的社会。现实生活中，很多孩子的独立性就是在这样的亲情和溺爱中被扼杀掉的。

爱孩子的目的本该是让孩子健康成长、拒绝“病毒”入侵，然而对孩子爱过了头，陷入溺爱，那“爱”本身就是“病毒”了。





案例 1

据大连《新商报》报道：大连高材生小强高分考取香港的一所大学读书，本来是一件让人十分羡慕的事，但是对于这个19岁的大男孩来说，这却成了一种“灾难”。在赴港的3个月后，他因患了抑郁症而被迫中断学业，被送入精神病院。

从小到大，小强一直是父母和老师的骄傲。去年，他如愿考进了大连市最著名的全国重点大学，刚入校门不久，就赶上香港某高等学府到大陆来选拔人才，他以优异的成绩成功入围。美滋滋的小强正准备投身学习中时，却遇到了新难题。香港天气较热，衣服几乎要一天一洗，可小强长到19岁，连袜子、内裤都未动手洗过，一直是由母亲“包干”，不懂得洗衣服技巧的小强只能穿着有馊味的衣服上课，遭到了同学的冷眼。

打篮球、游泳、打网球……同学们的课余活动安排得十分丰富，可是没有其他兴趣爱好的小强只喜欢待在屋子里研究书本。时间一长，小强觉得自己什么都不行，开始变得自卑、自闭，整天把自己关在宿舍，即使父母打来的电话也无心接听。3个月后，父母感觉到儿子有些异样，将情绪低落的小强接了回来。经过大连市第七人民医院（精神病医院）的医生诊断，小强得了抑郁症。



案例 2

在一幅连环漫画中，一位母亲端着一盆洗脚水来到女儿面前，女儿正捧着一本书在津津有味地看着。母亲弯下她那工作了一天的腰，给女儿边洗脚边问她：“看什么书呢？”女儿显得很不同意母亲的唠叨，很不耐烦地对母亲说：“书名叫《自己的事情自己做》！”

母亲脸一沉，端着洗脚水就走了，走的时候还说了一句：“什么时候能自己做啊？”女儿不解地望着母亲，在她眼里，母亲就是一个“保姆”，是专门来伺候自己的。

这虽然只是一幅连环漫画，但是这种现象在社会上和生活中是随处可见的。

或迟或早，孩子都要离开父母的保护伞，去寻找一片属于自己的天空。独立性与自理能力是他们迫切需要的基本生存能力，而这些能力有赖于家长在日常生活对孩子的点滴培养。

东子给80后家长的建议——

1. 让孩子自己的事情自己做。

家长要引导孩子把自己的玩具、衣服、图书等东西整理好并摆放在指定位置。让孩子学习叠自己的小衣服，以此锻炼孩子的动手能力，随着日子的递增他们会越叠越好；随着孩子年龄的增长，孩子就会需要个小书包，让他们像上学的孩子那样，学习自己整理自己的书包，告诉他们不能丢书、不能丢东西，这也是孩子良好行为习惯养成的重要环节。

记得依依两岁的时候，我带她去乡下奶奶家。农村的火炕大多搭得很高，成人上炕尚且费劲，对于依依来说，无异于攀登珠穆朗玛峰。她吭哧着攀着炕沿努力向上爬，可是一次次攀到一半或者还不到一半的时候，就再次滑下来。奶奶进屋看到她的艰难，伸手把她抱上了炕。没想到依依老大不高兴，从炕上一骨碌又爬了下来，继续和自己较劲。奶奶笑道：“这孩子干吗呀？”依依蹙着嘴：“我要自己上！”最终，她搬来一只小凳子放在炕沿下，借助凳子自己爬上了炕。站在炕上的依依张着两只胳膊蹦跳着，脸上写满了胜利的得意。那感觉，就像在奥运会上得了一块金牌一样。

从3岁开始，女儿依依自己学着穿衣服。每天晚上睡觉前，她在脱衣服的时候，每脱一件都要整齐地叠好，然后一件一件按第二天早晨起床要穿的顺序摆放成一摞。第二天起床后，就可以从上往下按顺序一件一件穿到身上了。刚开始，依依做起来很吃力，尤其是套头的毛衣之类的衣服，脱和穿都很麻烦，但是依依一旦下决心自己来做这些事情，就不愿意让家里人插手。


那时，家里雇了保姆，勤快的保姆习惯为依依脱衣服、为她打洗脸







水，在她下床的时候，帮她把拖鞋摆放好。依依最初坦然接受阿姨的这些照顾，我看到后先和依依谈，告诉她任何时候都不能忘记“自己的事情自己做”的原则，然后又和保姆谈，告诉她，这些事情不是她工作职责内的，她可以不管，让孩子自己去做。于是，保姆不再照顾依依的日常起居，依依也就像个小大人似的，天天自己忙活自己的事情。

2. 鼓励孩子自我服务。

 **自己动手吃饭。**很多孩子被喂习惯了，不习惯自己动手吃饭，好像对手很生疏。家长对两岁以上的孩子要有一些硬性要求，比如：A. 自己小心拿碗，B. 自己吃饭，C. 自己剥鸡蛋，D. 自己取喜欢吃的菜……通过在吃饭时让孩子自我服务，提高孩子的吃饭质量、吃饭速度，养成良好的饮食习惯。

 **自己喝水。**自己喝水也是培养孩子自我服务的一个重要环节，以往全部由家长把水从饮水机里接好，并送到孩子的手中。家长这种长期的高层次的服务，会制约孩子的能力提高和个性发展。所以，家长应变以往的高级服务为监督指导，即让孩子自己接水喝：小心翼翼地接水、小心翼翼地喝、小心翼翼地放杯子等一系列的动作，由孩子自己来完成，这样既减少了家长的工作量，又增强了孩子的自我服务能力。当然，家长要告诉孩子相关的注意事项，比如小心别烫着、别跌倒等。

 **自己入厕。**学会上厕所是孩子自我服务能力的又一体现。家长首先要教会孩子蹲、起，脱裤子、提裤子。孩子以前已习惯于别人替他脱、提裤子，所以很少有孩子在这个环节上主动动手，家长稍稍给予帮助，孩子就打算完全由别人代劳。这时的家长工作很复杂，不是仅仅为孩子提上裤子，而是要用说服、鼓励、帮助等一系列语言、动作，为孩子自己入厕打下基础。必要时，家长最好只动嘴、不动手，慢慢地孩子就由不会变会了。

让孩子真正从一个包办环境走向自我服务的过程，是孩子能力的培养、心理的完善、素质的提高的成长过程。

3. 多给孩子创造锻炼的机会。

我和妻子在训练依依自理能力的过程中，一直秉记这句话：让自己

懒一点。

妻子平时做事本就随意，自有了我这样的教育理念后，就越发“懒散”了。依依坐在床上对坐在沙发上的妈妈喊：“妈妈，能给我倒杯水吗？”她妈妈屁股都不抬：“宝宝自己去吧！”

她妈妈靠在沙发上吃桃子，吃完后会高举着桃核喊依依：“宝宝，帮妈妈扔到垃圾桶，好吗？”依依屁颠颠地给妈妈帮忙，她妈妈会竖起大拇指夸她：“宝宝真能干，都能帮妈妈干活了！”于是，依依会觉得自己很有本事，连妈妈的活都能帮干了。

妻子经常对朋友讲起孩子练舞蹈时自己的“懒惰”招致的误会。

那是依依4岁的时候，为了培养孩子的气质和促进身体发育，以及对孩子意志力的培养，给她报了一个舞蹈训练班。开始学舞蹈，每天妻子把孩子送去，就站在旁边看依依笨拙地脱衣服、换舞蹈服。去接依依的时候，也照样坐在旁边等，无论依依穿得有多慢，有多费劲，她也不伸手帮忙。其他妈妈都忙得满头大汗，可她却悠闲得很。

时间长了，竟然有家长悄悄议论：“这肯定不是孩子的妈妈，要么是保姆，要么是后妈，太不称职了！”而当确定真是亲妈以后，勤快的妈妈们都用不满的眼神看她，怎么能这么当妈妈呢？太懒了吧？太狠心了吧？

我们就是这样“懒散”地把机会给了依依，自己轻松了，孩子也成长了，大人和孩子都收获了一笔财富。

每个孩子在很小的时候，都乐意做事。我们家长要有意识地创造条件，让孩子做家长的小帮手，培养孩子的各种能力。总之，只要是孩子能做的、想做的、愿意做的，就要大胆放手，给孩子锻炼的机会，即使孩子做得不好也没关系，他们就是这样一步步走向独立和自立的。

什么是爱孩子，每一个父母都有不同的体会，但是，有一点是明确的：溺爱不是真正的爱。





放开牵着孩子的那只手

如果你稍加留心，也许以下几个镜头对你来讲并不陌生：孩子吃饭时，不愿意吃，边跑边玩，妈妈端着饭碗，在后边追着喂；走在马路上，常常看到已会跑会跳的孩子，偏要伏在家长背上，纵然家长已累得满头大汗，孩子仍旧不肯下来自己走；孩子上学或放学时，书包无一例外地放在接送的家长手上……

家长与孩子手拉手过街、手拉手进教室，甚至手拉手进厕所，只怕孩子有个闪失；在爱的理由下，家长总是从吃饭、穿衣到上学、交友，从课后作业到假期安排，无不尽心思谋，只差代孩子去生活了。别说让孩子独自在家，就连孩子一点自由的空间都被众多的目光所关注，被众多的手所控制。久而久之，孩子本来具有的创造性、主动性都泯灭于家长的呵护之中，家长已成了孩子的另一只手。

可是，谁又能一辈子拉着孩子的手呢？

假如孩子已经会吃饭，家长就不需一口一口填鸭似的喂；假如孩子会走路了，家长就不用将他抱在怀里，不让他双脚着地；假如孩子会自己洗手洗脸，家长就不用再包办代替；假如孩子慢慢学会了说“我能行”，“自己的事情自己做”便不要再成为一句空话；放学的孩子不用家长接送，也会自己找到回家的路。

对孩子过分保护，往往会妨碍孩子身心的正常发展，使他变得胆怯、依赖心重、神经质，不敢做任何尝试，而且不易与人接近。所以，凡是孩子力所能及的事情，都应放手让他自己去做。



东子给80后家长的建议——

1. 不要对孩子过度呵护。

家长总是在孩子面前表现得很强势，什么事情都是大人帮孩子做，

时间一长，容易使孩子对大人产生依赖。

记得有这样一篇报道：

各国的孩子在一起玩沙子，一个外国的孩子用小铲把沙子往漏斗里装。漏斗会漏，沙子总也装不满，他就用指头堵住漏口，等沙子装满就把漏斗挪到瓶子口边，再放手，让沙子流进瓶子。由于沙子漏下的速度很快，从孩子拿开手指到漏斗对准瓶子口，沙子剩不了多少。孩子毫不气馁，一点一点地做着，终于，他在一点一点的反复中开窍了：等到漏斗口对准了瓶子再倒沙子，很快瓶子就满了。孩子笑了，高兴地看着身后的妈妈。而他的妈妈正为他鼓掌庆贺。

而另一位中国妈妈是这样的做法：当孩子拿起漏斗，沙子从底部漏掉时，妈妈立刻蹲下来说：“来，妈妈教你！把漏斗对准瓶子口，再把沙子从这儿灌下去。”

孩子对自己能力的判断，完全取决于他人的判断，当别人都说他行时，他就会觉得自己行。父母的过分呵护，会成为孩子成长的阻力，会令原本“我能行”的孩子变成“我不行”的孩子。父母管得太多就会剥夺“孩子行”的机会，使孩子体验不到“自己行”的经历，就会慢慢丧失勇气和胆量，成为一个胆小的人。

2. 创造机会鼓励孩子独立做事。

陶行知说：“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干。”我一向欣赏这句话的铿锵，多年来不仅自己在努力实践着这句话，而且用这句话教育女儿依依。

依依5岁时，我为她提供了独自一人在家里过上一天的机会。

那天早上，我和妻子为依依准备好了午饭，将吃的喝的都摆放在了茶几上，然后准备离开。妻子不放心地将嘱咐了很多遍的话又重复了一遍：不要开门出去，任何人按门铃都不要理睬，因为爸爸妈妈有钥匙，会自己开门进屋，所以按门铃的一定是外人；电话响了，先不要急着接，要先看来电显示，如果是爸爸妈妈的手机号码再接，否则无论响多少遍都不要管它；所有门窗和电源插座都不要动，更不要去阳台……

千叮咛万嘱咐之后，我和妻子走出了家门，看着依依关上门的那一刻，我心里升起怜爱，于是喊了一句：“中午睡一会儿啊！”屋里传出依依充满稚气的声音：“知道啦。”





下午4点，我们回到家，孩子扑到了我们的怀里，先是笑着，接着就哭了……

擦干眼泪，吃着我们给她带回的美食，依依向我们详细“汇报”了这一天来的情况及她的感受。她说，一个人在家很自由，想干什么就干什么，不用担心爸爸妈妈不允许；一个人在家也很寂寞，没有一个可以说话的人；一个人在家还很担心，总担心出个什么事，自己应付不了。不过，一天这么容易就过去了，她发现一个人在家并不是件难事。

每当看着一些小孩子像小油瓶子一样黏在妈妈的身上，走一步跟一步，一看不到父母的身影，就大哭不止，我就自豪于独自在家的依依，她让我们可以安心地去做自己的事情，可以安心地把一整天的时间都交给她……

让依依独自在家，只是我“逼”依依自立的无数小事中的一件。在漫长的成长路上，依依还接受了我更多的看似“不近人情”的“逼”其自立的事，其结果是造就了一个今日自强自立、阳光快乐的女孩。

肯定与鼓励是一把金钥匙

作为家长，往往你说孩子行，他就行；你说孩子不行，他就不行。你为他喝彩，他会给你一个又一个惊喜；你说他不如别人，他会用行动证明他真的很笨。其实，孩子就是在家长这样的语言塑造下成长起来的，可见家长的鼓励有多重要。

用欣赏的眼光看待孩子，是现代父母送给孩子最好的礼物。孩子的自信来自于父母的鼓励和肯定。

当孩子独立活动的要求得到某种满足或受到成人支持时，孩子就会表现出得意、高兴，出现自尊、自豪等自我肯定的情感和态度，否则就出现否定的情感和态度。因此，我们必须十分珍惜孩子的独立性意向，给予热情鼓励和支持，使其独立性不断发展。

我们当家长的，要用“你能行”来激励孩子，要坚信孩子“能行”，放手让孩子去实践，亲身体验失败的滋味和成功的喜悦。家长要爱孩子、尊重孩子、理解孩子、懂得孩子，让孩子生活在“你能行”的环境中，让孩子慢慢地由消极变为积极，将“你能行”变成“我能行”。让孩子体验到成功的感觉，让“我能行”陪伴孩子成长，从而建立自信。

“孩子，你能行”，充分的肯定与鼓励，正是开启孩子心灵宝藏的一把金钥匙。



1. 孩子的自信来自于家长的尊重。

家长要注意对孩子说话的口气和方式，要认真听孩子讲话，使孩子





感到你尊重他。孩子吃饭不要硬逼；让孩子做事尽量不用命令的口吻；不要当众斥责孩子“不争气”、“笨蛋”、“没出息”等，这样会深深伤害孩子的自尊心，要以平等的态度对待孩子。事实证明：受到父母充分尊重的孩子，大多待人友善、懂礼貌、举止大方、自我独立意识强，这是孩子受到应有尊重的良好反应。

其实，对孩子说“有进步了”，“还可以做得更好”，“不要泄气，再努力就会成功！”等积极的语言时，孩子就会兴高采烈，喜悦洋溢在脸上，更加努力地去做做到最好。

但很多时候，我们的家长也会脱口而出：“我已经讲了很多遍啦，怎么还不会呀？”“怎么讲，你也不会明白的！”“算啦，就这样吧！”“怎么这么笨啊？”家长对孩子的过失，做不到宽容和理解，一味地表示不满，求全责备，会给孩子带来过多的负面信息。看到沮丧写在孩子脸上的时候，我们有没有深思过这样的言语和指责对孩子会造成怎样的心理负担？有没有深思过这样的行为会不会让孩子丧失自信？

尊重人格是不分时间、地点的，也不分优点多还是缺点多的。作为父母，如果在孩子有成绩时就尊重他，在出现问题时就不尊重他，任意褒贬，这怎么能是合格的父母呢？家长不妨用心理换位的方式想一想：自己有了缺点、错误时，希望别人怎样对待自己。

孩子渴望被尊重，首先是被父母尊重。家长要尊重孩子，就不能对孩子说有辱其人格、有伤其自尊的话语。

2. 孩子的成功来自于家长的鼓励。

任何微小的成功，都能增强人的自信。一个孩子，当他写好一个字，做对一道题，都有成功的喜悦，会期望自己下一次做得更好。作为家长，给孩子帮助，让他有点滴的成功体验，并不是多么难的事情。这就是从大处着眼，小处着手，在一个个小小的成功中，积累一分一分的自信。

依依不满9岁时，突然有了写诗的雅兴。从来没有写过诗，更不知道如何写诗的她，在晚饭后顾不上看自己喜欢的动画片，趴在桌子上冥思苦想写下了人生的第一首诗——《太阳》：

太阳，如果一旦失去你
就没有天上飞的鸟，地下跑的兽
太阳，你和所有生物的生命都密切相关
如果失去了你，花儿枯萎，鸟儿遭殃，人类也无法生存
太阳，你为人类做出了贡献，人类永远也忘不了你

当她兴致勃勃地把这没啥章法的诗拿给我看时，我依旧大声朗读了一遍，然后大声称赞她：“宝宝第一次写诗，就写这么好，真棒！相信你以后一定会写出更好的诗来！”

第二天，我把这首诗一个字未改地贴到了我为依依制作的网页上，让登录她网站的人都能看到依依的第一首诗。妻子一开始阻拦：“依依那也叫诗啊，别让别人看了笑话，还是免了吧。”我坚持：“这是依依真实的成长记录嘛，谁也不是天生就会写诗的，那些大诗人生平的第一首诗，说不定还赶不上咱们依依写的呢。”依依很开心：“呵呵，爸爸喜欢我写的诗，我的诗都可以贴到网上展览了……”


后来依依陆续又写了好几首，每次我都要加以评价，当然表扬得多，赞赏得多，纠正、引导的工作尽量做到“无痕”。这不，最近她借用毛泽东的《沁园春·雪》写了一首《沁园春·未来》，在学校举办的征文比赛中获了奖，还被刊登在校报的显著位置。她写道：

人静夜阑，今日即逝，桥头河畔。
看时光静流，寂然无声；风轻云淡，使得心安。
花鸟鱼虫，万籁俱静，孤寂绝伦风月残。
愁光阴，问日月乾坤，怎能挽留？

昨日月缺难圆，
悲光阴如梭永留难。
惜青春年少，朝气蓬勃；白驹过隙，风烛残年。
把握机遇，珍惜时光，愿与明天结金兰。
谈荏苒，为美好未来，扬起风帆！

依依说，每当自己完成一篇作文，得到爸爸妈妈的赞赏，心里总是美滋滋的，会觉得写作文真是一件快乐、开心又轻松的事情，自己真的是很棒！所以，她才在4年内写出了3部书。





鼓励就如肥料，撒在孩子的心田里，孩子的自信心便会茁壮成长。因此，做家长的，就做那个慷慨“施肥”的花匠吧！

3. 孩子的自立来自于家长的信任。

在西方国家，常见家长将还不会走路的孩子放到地上，任其去爬、去啃、去打滚，孩子哭喊，也只是安慰两句，绝对看不到一哭就抱的现象。澳大利亚人酷爱冲浪，无论炎夏还是寒冬，父母都常带孩子去海滩。小孩子褪尽“束缚”，光着脚丫子玩沙、玩水；稍大一点的孩子便跟着父母下海冲浪，呛水的现象时有发生，但父母最多也只是为其拍拍背，便鼓励孩子再次下海搏击冲浪。

记得依依3岁时，有一次，我在厨房做完饭后叫正在看电视的女儿：“宝宝，帮爸爸拿碗筷，准备吃饭了！”女儿急忙跑进厨房对我说：“爸爸，你让我帮忙吗？”孩子觉得非常好奇，想干又怕干不好。我蹲下来对女儿说：“宝宝，帮爸爸把碗筷拿到饭桌上，用手端着碗，不会摔在地上的，试一试，你能行！”女儿在我的眼睛里读懂了什么是信任。

在我的鼓励下，孩子顺利地完成了任务，开心地笑了。还一直问我：“爸爸，我是不是很能干啊？明天我还帮你拿行吗？”为了肯定她的成绩，我马上表扬她说：“宝宝是最棒的，爸爸知道你一定行的。”这时候女儿也非常开心。

其实，孩子有时很乐意帮家长做事，只是要看家长愿不愿意放手。

请相信我们的孩子！只要教给他们正确的方法，他们一定会完成任务的，他们真的能行！

给孩子创造自己解决问题的机会

很多父母出于爱孩子的天性，觉得孩子遇到的问题越少越好，或者遇到问题由父母来帮助解决，孩子才不会有烦恼。其实，父母这样做，孩子也许一时不会有烦恼，但更大的烦恼在他成人之后。因为缺乏自我解决问题的能力，一遇到问题，他就会想到求助，而若没有人帮他，他就会陷入无助、恐慌的状态中。如此一来，他便会有举步维艰的感觉。



案例

5岁的莉莉搭了一个城堡，但她的城堡却搭到了小米过家家的“操场”上。小米拿着玩偶小马，一下就冲撞到莉莉的城堡上，把它撞得唏哩哗啦了。“你为什么撞倒我的城堡？你赔我！”莉莉几乎咆哮起来。“可那是我的小马跑步的地方！”小米也非常愤怒。莉莉一把拿走了小米的小马，不还给她，小米大声地喊着：“还给我！还给我！”

有的家长也许会想，这时最佳的解决办法就是：要么没收小米的小马，要么警告莉莉到其他地方搭积木，总之，分开她们，让她们不要互相打搅，也就不会再继续争吵了。但东子认为，帮助孩子自己去学习处理发生在他们之间的矛盾，要比直接介入为他们解决、告诉他们具体需要做些什么，会更有效。

不少80后家长认为，自己的孩子年龄小，不具备解决问题的能力。实际上，即使是很小的孩子，也会运用一些策略和办法来解决问题。家长最好不要包办代替，不要在孩子不需要的时候擅自帮助孩子或替孩子做决定，因为一旦失去锻炼机会，孩子独立解决问题的能力就会退化，遇到问题就会束手无策。应给孩子足够的机会、适当的鼓励和具体的指导，培养孩子解决问题的能力。





东子给80后家长的建议——

1. 多教给孩子一些解决矛盾与冲突的策略。

一个叫“格格”的孩子4岁了，很爱告状：谁抢了她的玩具，谁和她吵架了，有时还非拽着家长去“裁判”。起初她妈妈并没当回事，心想孩子多半都爱告状。可后来幼儿园老师跟妈妈反映，说格格和小伙伴玩时，不会自己处理问题，芝麻绿豆大的小事也向老师告状。老师说家长应该引导孩子学会与同伴沟通，不要什么事都告状，一味依赖大人。

格格妈妈觉得老师说得很有道理，便琢磨着纠正格格爱告状的毛病，让她学会自己的事情自己解决。在妈妈的刻意引导下，格格自己处理问题的能力渐渐有了长进，告状也越来越少。有一次，她的脸颊被小朋友弄伤了，妈妈当时有点急，要去找对方家长，格格却说：妈妈，他不是故意的。妈妈觉得格格真是长进了，遇事不但能够自己处理，还学会了包容。

3~6岁的孩子自我意识刚萌芽，有了初步的独立意识，但他们的是非辨别能力和实际处事能力又偏弱，为了解决问题，最常用的办法就是“告状”，其目的是向成人求助。因此，家长应多教给孩子一些解决矛盾与冲突的策略。

2. 让孩子自己找到解决问题的方法。

由于依依从小受这方面的教育和引导比较多，所以她不仅常常自我调节人际关系，而且在同伴们发生不愉快的时候，她还自然而然担起“调解”的担子，在中间做工作，撮合矛盾双方和好。

依依9岁的时候，我们初到烟台安家，第二天依依就认识了楼上楼下的几个孩子。其中，楼上比她大一岁的海芸和楼下比她小一岁的琳琳成了她每天都要在一起玩的亲密朋友。可是，由于三个孩子各有个性，所以每天在一起都会闹出些不愉快，时常不是这个留着眼泪一个人转身上楼，就是那个赌气站在一边黑着脸谁也不理。

若是海芸和琳琳之间发生矛盾，这个时候依依就穿梭在两个人之间，先劝这个再劝那个，直到把两个人的手拉到一起，笑声重新响起；

如果是两个孩子中的一个和依依有了不快，依依则会在短时间内调整自己的情绪，然后主动找对方：“我们谈谈好吗？”是自己错了，就主动给对方承认错误；是对方错了，则有理有据地点出来，委婉地批评完之后，再说：“我不怪你，我们还是好朋友。”大部分时候，说到这里，对方已经不好意思了，两个人言归于好。

有一段时间，依依和海芸不知道因为什么闹了别扭，两个人谁也不肯主动找对方。僵持了好几天，依依很伤心，对我说：“爸爸，你帮我去找海芸谈谈好吗？我不想一直这样下去。”看着孩子一副闷闷不乐、心事重重的样子，我心里也很不是滋味，一冲动真想答应她，做一个调解员，从中调合这两个孩子之间的矛盾。但是我克制住了这一冲动，冷静地对依依说：“孩子，爸爸相信你处理问题的能力，你去和海芸谈，一定比爸爸谈得好。不信，你去试试。”依依在我的鼓励下，鼓足勇气去找海芸。不一会儿，两个孩子手拉手回来了，并且进了依依卧室，窃窃私语，一副亲密无间的样子……

我们做家长的，不能总怕孩子处理不好问题，而什么事情都帮他解决。如果孩子总是“等、靠”爸爸妈妈的帮助，那他独立解决问题的能力就会很差，长大后遇到困难便会不知所措。所以，在日常生活中，特别是当孩子和小伙伴们一起玩耍发生矛盾的时候，不妨让孩子试着自己去解决，培养一下孩子解决实际问题的能力。

每个人的人生之路，都要靠自己走。父母之于孩子，使命不是陪孩子走他要走的每一步，而是舍得放手让孩子学着自己走路。我们要做一个“旁观者”，对孩子少“呵护”一点，对孩子的事情少参与一点，不必总想着要帮孩子或者为孩子做这做那，要让孩子尽早学会自己走路，自己解决问题，这才是真正地爱孩子。





第八章

80后家长

不可盲目做早教

早教其实并不是越早越好

一份网上调查显示：如今，3~6岁的孩子七成以上都在参加各种“班”，众多的年轻家长们围着孩子的“早教”忙活着。于是，孩子在1岁开始认字，3岁开始学外语……很多年轻的爸爸妈妈总是把教育和学习相提并论，他们认为，学习成绩的好坏就是教育效果的表现。同时，不少幼儿园也都纷纷推出诸如“到小学入学前可让孩子识1000个或2000个字”之类的所谓“特色教育”。

超前识字，学算术、外语真能打造“神童”吗？那些在“早教”路上奔波的年轻家长们，你们在教育与快乐中找到平衡了吗？



案例

家长5年苦心栽培，6岁娃娃会讲3国语言，却失语在家。月月（化名）在父母的训练下6岁就会英、法、日3门语言，但一个月前，月月突

然变得内向起来，总将自己关在房内，对于父母的关心，月月只是以哭相对。经过儿童医院的医生诊断，月月患了失语症。

张青是重庆渝中区一家外语培训机构的英语老师，丈夫是一家外资银行的英语兼法语翻译。2002年，张青和丈夫明春留学回来后生下了女儿月月。从女儿开始咿咿呀呀说话时，张青就开始用英语和女儿对话，家里放的全都是英语磁带，就连晚上也让女儿听着英文摇篮曲入睡。

3岁的时候，虽然吐词不太清楚，但月月已能用汉语和英语进行日常交流了。随后，丈夫又教女儿法语，虽然比英语难，但月月还是学得很快。一年时间，月月就能和爸爸进行简单的日常对话了。4岁时，月月就能和妈妈说英语，和爸爸说法语，和小朋友们说普通话了。

到6岁时，月月又学会了日语。从这时起，月月经常说一句话里又有英语又有普通话，有时还夹一些法语和日语发音。但月月学校老师反映，因月月一句话里有多国语言，同学们都嘲笑她。

月月变得不愿意和人说话，一回家就跑进卧室。家长问她到底发生了什么事，她什么也不说，只会哭。两人带着月月到儿童医院心理科检查，得知月月得了失语症。

原因就在于她这么小的年龄就向大脑输入了多种语言，以至于她在这种杂乱的语言面前，难以用一种纯粹的语言方式来表达……

我们再看看以下几位妈妈的早教经。

宜宜妈妈：自从打心眼里接受了早教理论，各种各样的早教方案就再也没有离开过床头。现在儿子4岁了，周末两个半天都为孩子安排了兴趣班，周六上午上思维训练班、语言表达两个班，周日下午学英语。明年还准备学钢琴、游泳、滑轮、画画等，计划一大堆，我感到好累，觉得宝宝也很辛苦。为了让孩子不输在起跑线上，累点也值。

冰冰妈妈：我的女儿今年5岁了，周六上午去少年宫跳舞，平时每天还参加幼儿园的兴趣班。但看到其他孩子好像周末至少都学两三样，上识字、阅读和英语口语等各种课程，感觉我们还是让孩子学得太少了，于是打算再让她去学钢琴、奥数。孩子虽然累点，但是进步很快，我很欣喜。

文文妈妈：我女儿刚过两岁生日，由于我和先生工作忙，没有时间辅导孩子，就给她请了一个家庭教师式的保姆，对她进行全方面的开发教育。孩子明显比同龄孩子懂得多，我很得意于没有错过早教这





个机会。

以上都是传统意义上的好母亲，但是她们的做法有诸多问题。



东子给80后家长的建议——

1. 要遵循宝宝身心发展的自然规律。

有位年轻的妈妈听人说要在孩子很小的时候就开始进行早期教育，于是孩子两岁时就开始向他灌输数的概念，再大点的时候又给他讲时间、长度等概念。妈妈还特意制定了每天的计划，逐步加码，层层深入。

这种方法是不是好呢？它是否真能开发宝宝的智力呢？回答是否定的。

父母在孩子的智力和行为活动能力还尚未完全发育成熟时，就急急地进行所谓的“智力开发”，要求孩子做一些“高难度”训练：两岁时开始教孩子识字、学算术；到了四五岁，小学语文、数学课本就已经摆在了孩子的面前。

其实，3岁前孩子背诗识字都是徒劳的。3岁以前的记忆只是机械记忆。家长常常以自己的孩子这么小就能说会道、会背诗词、会数数而骄傲，其实孩子这时并不理解一个词、一个数字代表的真实含义，只是一种短期的机械记忆，如果不定期重复，就会很快遗忘，而且这种做法并不能增强记忆力，也就是说，孩子记住的东西并不比同龄人多。等到上学后，这些所谓的优势就会消失，他们会重新与同龄人站在同一起跑线上，以前学的东西都白学了。

如果我们从一对双胞胎婴儿中挑出其中一个，训练他爬楼梯。结果发现，他也不过就是先会爬了几天，另一个未经训练的孩子，长到一定阶段照样也会爬楼梯，无论从智力还是从体能方面来讲，二者都并没有表现出明显的差异。

这说明，人的成长是一个过程，到了不同的年龄段，自然就会获得不同的技能。也就是说，婴幼儿的发展阶段不可能超越。进行早期教育是可以的，但是不要急于求成，凡事还应遵循宝宝身心发展的自然规律而行。

2. 早期教育失误会导致严重后果。

早期家庭教育失误，常常会加剧孩子能力的不均衡发展，使孩子从“爱学”变为“厌学”。

最近，由中国科学院心理研究所心理健康课题研究组等单位主持的一项调查显示：我国小学生学习能力发展失衡的发现率为23.6%。其中，有14.7%的学生存在比较严重的学习能力发展失衡问题。该调查数据与国外的研究结果相吻合，说明学习能力发展失衡有一定的普遍性和不可忽视性。照此推算，我国14岁以下存在各种问题的少年儿童数量相当可观。

可家长们对此却一无所知，老师们也习惯于把这部分学生视为不争气、不上进且成心捣乱的坏学生。其实，这些孩子的智商并不低，也不是态度或品质上的问题。相反，他们还很聪明，智力水平正常甚至超常，只是在获得或动用听、说、读、写、算等能力上的一个或多个方面未能达到适当水平，从而导致能力发展不均衡。对于学龄儿童来讲，这种发展不均衡过于明显，自然影响学习和表现。

现在社会上提出了很多新名词，如“亲子教育”、“早期智力开发”、“立体智力开发”，等等，不管弄出多少名堂，很多都是伪科学！儿童的发展必须在适宜的生理成熟度的基础上进行适时的训练，这是0~3岁儿童保健的基本科学规律。就好比吃桃子，这桃子本来没熟，无论你用什么高招处理过，它吃到嘴里总是酸的。

80后家长们千万不能掉进以“早期教育”为名、试图牟取利益的各种从事教育事业的公司及其他机构的商业陷阱里。其实，早期教育根本不需要高昂的投入。许多做父母的并不知“早期教育”为何物，但望子成龙心切，为了孩子尽快成才不惜一掷千金，这给了“某些人”一个捞钱的机会。

儿童最佳的人生开端应该是充分合理的营养、良好的健康状况，生活在具有丰富感知刺激的环境中和充满温暖爱心的家庭、社会氛围中，这是早期教育最重要的环境因素。并不是花钱多就一定能买到好的早期教育，完全不是那么回事。那种盲目的、以为花钱就能买来好的教育的想法是极其错误的。





儿童过早读写弊病有很多

你会强迫孩子在3~5岁时学写字、背唐诗、学算术吗？你觉得这样的教育方式好吗？你带着宝宝在院子里散步，碰到了邻居，宝宝流利地背了一首唐诗，这时你和宝宝同时得到赞许。可是，你知道吗？过早地让你的宝宝读写算会限制宝宝的智力发展！

英国日前发表的一份研究报告指出，让孩子在四五岁前就读书写字，对他们日后的成长未必有利。报告指出，儿童一般要在5岁以后才能够发挥手指的协调能力，而且男孩在这方面的发展比女孩还要慢一些。假如父母不考虑孩子的生理承受能力，在孩子具备基本的协调能力以前，便强迫他们学习写字，这不仅无助于孩子的智力发展，还可能对他们的身心健康以及未来成长造成不良影响。

研究表明，在众多5岁前开始学习写字的孩子中，只有极少数儿童能够真正培养出写字能力。虽然儿童的写字和阅读能力都建立在良好的说话能力基础之上，但是未满5岁的儿童，无论他们的说话能力多强，或者他们自己多么喜欢读书写字，到后来绝大多数儿童的读书和写字能力并不超群。那些阅读能力强的儿童，大多受到家庭环境的影响。父母爱读书，子女一般都会效仿。此外，儿童读书的浓厚兴趣，大都是得到父母的鼓励和支持而培养出来的，并非强迫的。

望子成龙，渴望自己的孩子是神童，这是可以理解的。然而，早慧和智商超人的孩子毕竟是少数，大多数孩子的大脑发育有一个客观的过程。国内外有关专家对儿童早期教育的研究表明：唯智力型早期教育培养出来的孩子，早期智力可能处于中上水平，但越往后越下降，与其他孩子相比黯然失色。由此可见，过早逼孩子识字、算术和阅读，对孩子的正常发育和身心健康是有害的。

1. 3岁前背诗识字都是徒劳的。

早教的含义是广泛的，既包括感知、语言、认知的训练，也包括生活习惯、自理能力、性格、品德的培养。但现在有不少家长把早期教育片面理解为智力技能教育，认为孩子识字、背诗越早越好，越多越好。

其实，这对婴幼儿的发展非常不利。3岁以前的记忆只是机械记忆，这方面我是有切身体验的，女儿依依两三岁的时候，她妈妈也教了她一些诗词和儿歌，她当时背得很流利，可是后来却全忘了，而我却记住了。

2. 过早强调读写算限制智力发展。

目前的家庭和幼儿园教育，过分强调了对儿童读写能力和计算能力的培养，从而使儿童的创造能力得不到应有的发展和发挥。

有些80后家长以为，早期教育就是让孩子多认字，1岁认1000个字、3岁认3000个字，还认为这就是科学的育儿方法。其实不然，早期教育的首要目的是培养孩子的学习兴趣、对事物的好奇心、对生活的认识，还有良好的行为习惯、丰富的情感和对社会的正确态度，而不应过度强调技能。

父母对孩子进行早期教育，一定要讲究科学方法，不能急于求成。早期教育首先要提高父母科学育儿的能力，这种能力包括对孩子发展的认知。应当学一些心理学、教育学的知识，知道孩子的发展历程是什么，孩子处在哪一个阶段，有些什么特点。不掌握这些知识，就容易走入误区。

3. 早教要讲究科学方法。

有的年轻父母片面地认为智力就是记忆力和运算能力。于是，他们在教育孩子时，便把主要精力放在背诵儿歌、唐诗和做数学计算上，而忽略了注意力、观察力、想象力、判断力及动手能力的培养。其实，





智力开发的内容是十分广泛和丰富的，我们可以让孩子在看动画片时展开想象；在观赏美丽的山水时培养审美意识；在悠扬的乐曲声中陶冶性情；在自己动手做一张小书桌或做一个布娃娃时，充分发挥想象力和创造力。

婴幼儿教育是国家、社会和每一个家庭的大事，一个孩子的婴幼儿、童年时代不会有第二次，错误的教育将给国家、社会和家庭以及孩子的一生造成重大损失。

现在，孩子厌学的一个很重要的原因就是盲目早教造成的后遗症。所以，年轻的家长们，为了孩子的健康成长，请千万不要拔苗助长。

过早学外语对孩子成长不利

如今，中国孩子的说写能力正在全面沦丧！

因为中国教育不重视国语和国文的培养。而外语教育，尤其是英语教育却热火朝天。于是，各类双语幼儿园、双语学校铺天盖地，都赚了个金满铂满。英语在中国被供到比自己的民族语言还重要的地位。让孩子从小学外语，家长追捧、学校迎合，“赢在起跑线上”的心理让越来越小的孩子早开始接触英语，年轻家长们也为此煞费苦心。



案例

李女士4岁的儿子在南京市一家双语幼儿园，一个月费用1000多元，每天都有外教给上英语课，但李女士不想让孩子的外语课在周六周日间断，于是在课外又给孩子报了外语班。这样，4岁的孩子一周7天就不间断地学外语。李女士认为不在于儿子学得怎么样，只在于为他营造一种氛围，为将来出国做准备。

像李女士这样的年轻家长有很多，“学英文，不想让孩子输在起跑线上。”这是80后家长们深信不疑的，他们都认为幼儿阶段是学外语的最佳时机。但是，外语真的愈早开始愈容易学得好吗？

有些学者从生物学角度研究儿童及成年人学习第二语言的结果发现，并没有充分的证据显示大脑的神经发展及分化与语言学习有直接的关联，在人一生当中其实并没有某一个特别时期不适合学语言。由于年龄较小，幼儿的认知能力、注意力及记忆力都有限，在幼儿园学习的时间本来就不多，若是花绝大多数的时间来学英语，就会把原来可以学其他东西的时间和精力排挤掉。





东子给80后家长的建议——

1. 孩子过早学外语，可能导致思维发展紊乱。

上海有一对夫妻总想让孩子早点国际化，于是从孩子一出生便开始各负其责地教授孩子学习外语：丈夫教英语、妻子教日语，出门学习汉语。等孩子长到3岁时，夫妻俩发现孩子看东西的眼神显得很迷茫。有一次要去拜访朋友，夫妻俩着急催孩子出门，却发现孩子痛苦地不知如何迈脚。原来孩子正在对他们的指令进行英语、日语和汉语的转换，孩子的思维出现了紊乱。

另外，幼儿学外语时，还经常把英语字母和汉语拼音弄混，孩子似懂非懂，老师很难纠正。而且，现在的幼儿英语很大程度上被家长逼得走了样。幼儿英语应培养一种兴趣和爱好，可家长往往用会背多少单词和段落来衡量教学和师资力量，这本身是违背孩子学习的自然规律的，但没有家长能够真正理解，因此幼儿英语的路也越走越偏离轨道。

2. 儿童学外语会干扰母语发展。

母语对外语教学确有干扰作用，反过来说，过早学习外语也可能对儿童母语能力的发展不利。因此，如果儿童要学习外语，那么一定要避免外语和汉语都掌握不好的现象。

孩子学习母语的主要对象，大部分是和自己亲近的人，例如朝夕相处的父母、亲人或保姆。但是孩子学外语时，学习的主要对象往往不是自己的亲人。因而，可能会影响孩子学习外语的动机和成效。

当孩子有了母语的读写能力时，会比较熟悉语言的结构及使用规则，又具备一般的语言知识和常识，在此基础上，再来学外语，可以学得更有效率。而且，母语的读写能力可以保护孩子的母语能力，避免母语能力的退步或失去。如果一个14岁才移民他国的孩子移民前已经会读写中文，那么即使之后不再说中文，但只要继续有机会读或写中文，仍然可以保持一定水准的中文能力。但是一个8岁的小孩，中文读写能力尚未成熟，如果移民他国，并从此很少有机会说中文或读写中文，那么他的中文能力在5年之内很可能就会退步甚至失去。

因此，我们应该多培养孩子的母语读写能力，让孩子从小就知道什么是阅读，什么是书写，并且喜欢读写。如果孩子年龄很小，还不具备母语的读写能力时就学外语，不但外语的学习效率不高，还会影响原有的母语能力。反之，年龄较大的孩子或成人，在已具备母语读写能力的基础上再来学外语，会有加乘的效果，更可以避免出现外语学习影响母语能力的情况。





幼教“小学化”对孩子危害不浅

如今，有些年轻家长由于“望子成龙”心切，拔苗助长，不顾孩子的实际状况，向孩子提出过高的学习要求，来满足自己的虚荣心。而一些幼儿园为了适应部分家长的错误需要，提前对幼儿进行小学教育，这就是我所说的幼教“小学化”。

现在不少家长把孩子送到幼儿园，主要目的就是让孩子认字识数，一旦幼儿园不教识字写字，他们就认为幼儿园不规范，想方设法把孩子送到以学字为主的幼儿园。也就是在部分家长的压力下，一些幼儿园开始教孩子识字写字。



案例

5岁的男孩兵兵两年来曾频繁换“园”。原因很简单，兵兵的妈妈听说朋友家同龄的小孩从上幼儿园大班开始就天天上课，不但会背诵几十首古诗，还能认识1000多汉字，会很多英语单词，一年级的数学、拼音都快学完了。想到儿子的幼儿园没教孩子这些，兵兵妈妈着急了，迅速把儿子转到了一家幼儿园的学前班……

正如一名家长所说，幼儿园提前开点小学课程，孩子就等于抢先跑了一步。早起步，以后上小学就轻松，就能领先，能得表扬，这对孩子有好处。而许多家长则表示，让孩子上各种各样的特长班、提前学习其实并不是他们的初衷，他们很大程度只是在跟风，生怕孩子输在起跑线上。

一位多年从事幼儿教育的幼儿园园长无奈地说，他们也知道过早教幼儿小学课程，不符合幼儿身心成长规律，可许多家长带孩子来报名时，首先关心的是幼儿园是否教识字、计算等。迫于生存压力，幼儿园

也只得“跟着家长走”。而实际上，家长大可不必为孩子多认了几个汉字、会说几句英文就沾沾自喜。

要求幼儿像小学生那样学习，对孩子是危害不浅的。

首先，幼儿教育小学化对幼儿的身体发展有害。幼儿正处于长身体阶段，机体和神经系统都还比较弱。幼儿如果长时间地集中注意力，大脑容易疲劳，会造成神经系统的伤害，并引起心理上的变化，如表情呆板等。过早、过多的规范性学习还能导致幼儿近视、驼背、消瘦等身体不良症状产生。

其次，幼儿教育小学化对幼儿的心理发展有害。过早地对幼儿实施小学教育超越了幼儿的心理发展水平。幼儿期的心理发展还不完善，还不具备系统学习的能力，如果此时强迫幼儿像小学生那样学习和做许多功课，他们的智力水平是跟不上的。如果学习过于吃力，幼儿会对学习产生厌倦、畏惧情绪，从而扼杀幼儿的学习积极性。

再次，幼儿教育小学化对幼儿的全面发展不利。在幼儿阶段所进行的小学式教育，其实只是单项智育，这种做法只重视单项智育或某种技能的发展，忽视了全面性发展的要求。结果，幼儿非智力因素的发展被削弱了，其他各项能力的发展要求被忽视了，从而导致了幼儿身心发展的片面性。



东子给80后家长的建议——

1. 扼杀幼儿天性、损害幼儿身心健康的事不要做。

幼儿的天性就是好动好玩，他们对什么事物都怀有一种新奇感，都想动，都想玩。他们在游戏玩耍中得到乐趣，在游戏玩耍中得到知识，在游戏玩耍中进入人生。

幼儿正处于身体早期发育成长期，身心极为脆弱。幼儿教育小学化的做法，从根本上忽视了幼儿的生理及心理特点，剥夺了幼儿的童真童趣和游戏玩耍的权利，扭曲甚至扼杀了幼儿的天性。说得严重点，这种教育模式是对幼儿人性的粗暴践踏，是对幼儿生理和心理的一种摧残，将会严重影响幼儿身体的正常发育，严重影响幼儿心理的正常发展和健





康成长。

幼儿教育虽与培育人才相距较远，但却是人才培育链条中最基础的一环，将在幼儿未来的成长中起到重要的基础性作用。幼儿教育必须与社会对人才的需求紧密结合，按照社会用人需求培育幼儿，让幼儿再经过初等、中等、高等阶段的教育，成长为社会有用之才。

幼儿教育小学化这种教育模式下“培育”出来的孩子，或是幼年老成式的“小老头”，或是俯首贴耳的“小绵羊”，或是死读书、读死书的“书呆子”，没有朝气，没有活力，没有开拓性和创造精神，将来也难以承担重任。

2. 对小学教育形成的负面影响不容忽视。

幼儿教育小学化倾向于要求幼儿像小学生那样学习知识，学习本应由小学生掌握的知识，这种拔苗助长的做法，结果将会适得其反。

首先，幼儿园对知识的强化灌输和强制学习的做法，淡化了幼儿学习的兴趣，败坏了幼儿学习的胃口，使部分幼儿对学习产生不同程度的害怕乃至恐惧，厌学情绪由此而生。其次，由于幼儿园抢先学了小学低年级的部分知识，幼儿到了小学上这些课程的时候，容易因为“我已懂”而不专心听课，不认真学习，反而会使部分幼儿养成不认真听课、不完成作业等不良学习习惯。另外，幼儿园学过的知识到了小学再学一遍，这是教育资源的一种浪费。

作为对孩子成长起着决定性影响的家长，要清醒地认识并转变这种错误的教育观念，要认识到幼儿教育是基础教育中的启蒙教育阶段，它的任务是为幼儿未来的小学学习奠定知识和智力的基础，而不是成才教育。幼儿教育是为了幼儿的身心健康发展所提供的教育，必须遵循幼儿的身心发展规律，体现幼儿教育的特点。

其实，幼儿阶段孩子的主要任务就一个字：玩。很多读者都知道，我的女儿依依是“玩过小学”的，那么她的幼儿期间就更不用说了，当然是“玩过幼儿园”的了。对于幼小的孩子，玩能极大地促进他们的心智发展。

剥夺孩子玩耍的权利，而一味地灌输课本知识，是一种短视行为，这样的家长也必将为自己的这一行为付出代价，等多年以后再去懊悔，为时已晚，因为孩子一生只有一个童年！

不要急着让孩子考级考证

现在，每个周六日或寒暑假，几乎在中国所有城市的少年宫，我们都会看到这样的场景：年轻的妈妈们背着琴、二胡或画夹什么的，生拉硬拽地把孩子拖进教室；而孩子一个劲儿地往回缩，不想进那个门……

每每至此，东子都会为这些孩子感到可怜，同时也为这些家长感到可悲。然而，这样既可怜又可悲的景象正在愈演愈烈……

为什么会这样呢？

因为家长们违背了孩子们的意愿，不情愿做的事情他们又怎么可能快乐呢？

其实，孩子有特长或是爱好，为了丰富生活、增长知识、提高技能，报个特长班（兴趣班、课后班）也是不错的一件事。可前提是一定要建立在孩子自愿的基础上，没兴趣的“兴趣班”不是对我们大人的一个极大讽刺吗？

所以，我不赞成报这个班那个班，尤其不赞成盲报、乱报。要报也一定要结合孩子的自身情况，看看是否具备这方面的特长，对这个班有没有兴趣，再者也要考虑一下家庭的经济条件，看看是不是条件允许。

家长们对此也有着一肚子苦水，一是经济投入，二是大量的时间投入。给孩子带来的却是苦不堪言的重负，何至于此呢？正如大多数家长的感言：现在社会竞争如此激烈，将来会更激烈，别的孩子都上特长班，都有特长，我们孩子没有，将来怎么参与竞争？这也是无奈之举，是被迫做出的选择。



案例

从星期一至星期五，5岁的佳佳白天在幼儿园学习，吃过晚饭顾不上休息，便又被妈妈带着出去参加特长班。妈妈同时为她报了小提琴、





舞蹈、绘画三个班，每个班一周一至两次，天天晚上都排得满满的。好不容易到了周末，还有钢琴和英语、数学班等着。一周下来，只有星期天下午真正属于她自己。

为了考级考证，中国所谓的“特长班”、“课后班”、“兴趣班”现在已经进入恶性循环的状态。

试想，如果中国有5000万个孩子学舞蹈、有5000万个孩子学二胡、有5000万个孩子学钢琴……换句话说，中国所有的孩子都有特长，那么不就等于所有的孩子都没有特长吗？将来的竞争不依然残酷吗？所以说，孩子将来竞争取胜的法宝，不是所谓的特长，而是适合孩子自身的一技之长。

近几年来，儿童“特长热”方兴未艾，不少家长热衷于让孩子参加各种各样的“特长班”、“培训班”，希望孩子能多拿几个过级证书，对将来升学、就业有帮助。他们盲目地认为孩子参加的特长班越多越好，时间越早越好。

孩子在一岁以内开始认字，三岁以内开始学外语，城市里三到六岁的孩子八成以上都参加“特长班”、“兴趣班”。每到晚上和双休日，不时可见满怀期望的母亲带着孩子在各种学习班之间奔走。家长热情不减，孩子却苦不堪言。

东子给80后家长的建议——

1. 过早考级考证是急功近利。

为什么孩子考级考证这么火？

这不是谁煽动起来的，也不是媒体炒作起来的，这是实实在在的社会需求刺激起来的。有家长算过一笔账，报班考级考证虽然贵，但比择校费却便宜得多，有一些学校在成绩上拉不开档次，就把特长作为入学的条件之一，逼得家长让孩子去考证。

当然，教育不公平现象、重点学校制度、择校现象等也是家长产生

这种心理的外在因素。虽然短时期内孩子的成绩上去了，也考下了不少证书，但是长远不行，后劲不足。这种急功近利的做法不能够培养孩子自我发展和创新的能力。

在当前的情况下，人家都去考级考证，你完全置身事外，一个班不上、一个证不考也不现实。这里要强调的一点就是，这种做法要得到孩子的认同，选择什么班要得到孩子同意。不尊重孩子的意愿，强迫孩子学习，效果不会好。如果孩子是自愿的，他就会乐意学，就不会把其当成一种负担。这样是有益于身心发展的。

实际上，许多家长在孩子身上赋予了太多的功利色彩。他们并不关心孩子的兴趣所在，单纯从自己的意愿出发，无情地抹杀了孩子的主动性。年轻的父母们碰在一起，就会比较谁的孩子学会的东西多，不管如何硬要把孩子推向众人面前进行表演。在家长眼里，过级考取各类证书是学习效果最有力的证明。这种缺乏兴趣的被动学习，对孩子来说只能是贻害无穷。

2. 孩子要对兴趣班有兴趣。

特长教育应该能净化心灵，陶冶情操，给孩子带来快乐和自信，让其更积极地享受生活。这种培养必须有个前提，即学有余力，兴趣为先，尤其不要和考级考证挂钩。

儿童正处于为各方面发展打基础的关键时期，学习班安排不可太多。否则，不仅会分散孩子的精力，还会加重孩子的负担，甚至影响孩子的身心全面发展。

为了培养特长，弥补不足，得到更全面的发展，让孩子利用闲暇时间参加适宜的课外班，如钢琴、美术、舞蹈、武术、英语、航模班等，也是可以的。但是家长要淡化功利色彩，不要只为考级考证，而要让孩子轻松愉快地去学习和发展。

如果从孩子的生理和心理发育角度看，这一时期确实是培养孩子兴趣的好时期。但需要提醒家长注意的是，过分勉强孩子学习会适得其反，家长着急上火，孩子也苦不堪言。兴趣班上得如此辛苦，“兴趣”





从何而来？

因此，家长在给孩子报班之前，一定要调查清楚孩子的兴趣点在哪儿，根据孩子的兴趣来选择。一般来说，一、二年级孩子的性格和兴趣已有了明显的趋向，让孩子做自己最感兴趣的事情，是激发孩子自觉、主动学习的最佳方法。

我在这里要特别强调一下，最好不要让5岁以前的孩子参与任何考级考证类的兴趣班，而是让孩子有更多的时间去自由玩耍。

要摒弃“神童化”教育

“神童”本来离我很遥远，可自打小女范姜国一（依依）连跳两级，并于9岁时出版了《玩过小学》后，这“神童”就与我“相伴”了。如今，13岁的女儿已经出了3部书（其中一部是与我合著的），因此，无论媒体还是读者都认为：“范姜国一是个神童！是个天才！”

无论接受记者采访还是听众的现场提问，我都一再强调：“范姜国一既不是神童，也不是什么天才。”范姜国一的智商只是一般偏高一点，像她这样的智商，一个班就有几十名，全国有一个亿。从出生到现在，她没有在某一方面表现出任何不同于常人的地方。可是，当我说依依很普通的时候，几乎没有人认同我的说法，他们用一致的腔调反驳我：“不是神童，怎么会如此出色？三年半上完了小学，还在半年时间内轻松写出10万字的《玩过小学》；两年半上完了初中，又写出了《范姜国一的快乐初中》一书……普通孩子怎么可能做到这些呢？”

我想说的是，范姜国一所做的这些事情真的是没有什么神奇的，只要引导得当，教育得法，几乎所有的孩子都可以做到这些。我只是根据孩子的特点，因材施教罢了。

可如今，社会上的亲子教育可谓“硕果”累累。“神童”年龄段急转直下，大有没有最小、只有更小之势，一个又一个少年大学生出现在我们眼前，他们由14岁、13岁再到12岁、11岁……

于是乎，关于培养“神童”的各种各样的机构也扑面而来。有的大学有“少年班”，有的中学有超常班，甚至有很多幼儿园也开设了超常教育实验班，一培训机构在北京还推出了“日出计划”，号称只要孩子从小接受他们的培训，10岁时就能赶超大学生……

案例

在南京有一个被誉为小“神童”的笑笑。笑笑1岁半就能背诵几十



首唐诗，根据标识认出众多轿车款式与型号，还能辨别60个国家的国旗与国徽……

小“神童”笑笑妈妈刘女士的育子心得就是：“神童”背后是艰辛的“早教”。为了儿子，刘女士请了一个有文化的住家保姆辅导，还把老家的姐姐接来一起忙活，上午认这个，下午认那个。就这样，下班回到家，刘女士常常忙得连口水都顾不上喝。才两年的工夫，已经瘦了近30斤。但是看到孩子的“超常”表现和媒体的不断采访，刘女士还是一脸灿烂。

接下来，我们一起看看曾经闯入我们视线的、被家长打造出来的“神童”大学生。

“神童”魏永康：在母亲的苦逼下，两岁就认识1000多个汉字，4岁掌握初中文化，8岁上县属重点中学，13岁以高分考上重点大学，17岁考上中国科学院的硕博连读。十九岁时，因生活自理能力太差、知识结构不适应被中科院勒令退学……

“神童”张满意：14岁就被保送南开大学，3年后因为学习成绩等综合因素被勒令退学；他18岁以极高的分数再次考进了南大，但3年后再次被请退……

他们是曾经的“神童”，年少得志的他们曾经在媒体上频繁曝光；他们曾经是被许多人追逐、羡慕的对象，但是他们最终大多以学业失败而告终。尽管其中有些人能够顺利完成学业，但走向职场也大多不适应。为什么呢？在“神童”背后，究竟存在着哪些症结呢？



东子给80后家长的建议——

1. 可以发现神童，但却创造不了神童。

有些人宣称能把普通孩子打造成神童，是犯了教育万能论的错误。你只能是给孩子提供一个很好的生长环境，给他最适宜的教育，顺其自然地发挥他最大的潜能。如果面对一个处于常态水平的孩子，非要把他强化培养成一个什么神奇人物，这是不可能的，也是没有意义的。

如果说神童是可以培养的，那为什么只是某个家族偶尔出现一个神童，却没有一连几代都出现神童的例子？老卡尔·威特培养出了神童小卡尔·威特，那他为什么不多培养出几个来？

2. 父母把自己的孩子当超常儿童要慎重。

早期教育、早期刺激，都必须在生理成熟后才能进行，过早的环境压力、过度的能力要求是提前的伤害。过早地给孩子超过他的生理成熟度的教育或刺激，硬让他去做他还不会做的事，虽然他的生命不会马上终止，但他能力发展的链条可能终止。有些孩子早期被强迫灌输很多所谓的知识，上学后可能会有一种恐惧、厌恶感，以致厌学。

一般说来，父母在培养超常儿童时，应当注意以下几个问题：对于孩子的能力有切合实际的认识，太高或太低的期望都不利于孩子的成长；经常鼓励孩子，培养孩子的兴趣，为孩子创造良好的学习条件；任何学习都要由浅入深、系统地进行，只能加快进度，不能指望跳跃和省略，否则将来还要再补课；不要过度安排孩子学习课程，给孩子留出玩耍和游戏的时间，让孩子保留童真；不能只关注孩子的特长，要让孩子全面学习、全面发展，特别要注意非智力因素的培养和教育。

3. 别忘了让孩子享受童年的快乐。

而相对于参加超常班的孩子，更多“神童”并没有机会获得这样的教育。事实上，很多“神童”不断转学，和比他大好几岁的孩子一起生活。有的“小神童”从小被家长特殊教育，小小年龄面临着过大的压力。

“神童”成才的案例引起了太多家长的关注，但在关注“神童成功”的同时，对于他们的成长并不应该忽视。给他们合适的教育，同时也应该给他们正常的交往空间，给他们应有的童年和快乐。对于孩子来说，成功不是最重要的，健康地成长才最为关键。

一位80后母亲在东子的博客上留言说，她在其女儿3个月时开始教她识字，厨房、卫生间、家具上到处贴满了认字卡片，女儿6个月后确实能在报纸堆中拣出父母指定要的一份报纸，但到了1岁后，女儿看见识字卡片就又撕又扔，现在不知道该怎么办才好。

望子成龙，这是每个父母的心愿。但家长要知道物极必反的道理，机械的记忆与刺激性教育不符合婴幼儿心理发育规律，必会导致逆反心理。对幼儿的教育应该讲究科学，只有先让孩子及早融入集体，才会对以后的智力开发和健康成长有利。

爱子心切的80后家长们，请慎重对孩子进行“神童化”教育。





第九章

80后家长

→ 娇惯溺爱要不得

娇惯迁就的爱是害

一些80后家长和很多即将做家长的80后，自小就是在父母的娇惯迁就中长大的，由此其本身就有些任性、懒惰、不自立……

现在这些被娇惯大的一代，在自己成为家长后理所当然地继续传承其父母的“优良”传统。

这些80后家长和他们的父母一样，都认为“我们就这么一个宝宝，干嘛那么严厉对待他、何必对他那么心硬”、“孩子还小，还没有照顾自己的能力”、“童年只有一次，我要让他幸福无悔，只要孩子想要的，只要我们能做到，哪怕再难，也一定要想法设法满足他”……

在这些错误的教育理念下，出现了一些错误的教育行为：在生活过分关心，在个性上过分迁就，在物质上过分给予，在行为上过多限制。溺爱意味着不让孩子经历悲伤，保护他们不受痛苦。而在一定意义上，溺爱却正意味着不太尊重个体的完善、内在的本性和未来的发展。

教育没有爱不行，但仅有爱是不够的。要爱，更要会爱，会爱就要求我们爱得科学而理性。

爱孩子的父母很多，会教育孩子的父母很少，错误的教育对孩子、对父母自己都将是一种伤害。问题出在孩子身上，“病根”却大多在父母身上。家庭教育最难的一点，是排除情感因素所导致的溺爱。也就是说，真正科学的教育应该是在排除溺爱的前提下进行的。很多父母因无法克制自己的溺爱而最终导致了教育的失败。



案例

据媒体报道：某日下午，在南京市一公交车上，一名5岁左右的小男孩因没能亲自刷卡大哭大闹，而家长过分娇惯孩子的教育方式让众乘客愕然。

当天14:00时，46路车从实验中学行驶至第六中学车站时，一位年约30岁的男子牵着一名5岁左右的小男孩上了车。男子掏出公交IC卡刷卡时，小男孩叫嚷起来：“爸爸，你不能刷，我要自己刷！”可此时他爸爸已经动作麻利地刷了卡。儿子坚决不干，非要亲自再刷一次卡，爸爸没有同意。孩子一入座就哇哇大哭起来，哭声震耳欲聋，一度把公交车内的自动报站声音压下去。

父亲对儿子说：“我的小祖宗，千万别闹了，嗓子哭哑了咋办？爸爸马上带你去吃肯德基好不好？”“不吃！”孩子一边生气地回答一边猛地扯爸爸的耳朵，父亲的眼镜当即被打落在地，镜片摔坏。“儿子，爸这副眼镜500多元哦！好了，别生气了，好乖乖，你不是喜欢爸爸手机上的游戏吗？来，给你玩。”父亲说完递上手机。孩子抓起爸爸的手机用力摔在地上，手机显示屏被摔烂了。

尽管如此，这位父亲也没有采取任何强硬措施，反而继续安慰儿子：“别生气了，只要你不哭，啥条件都答应你！”儿子大声哭嚷道：“把你的公交卡给我！”“好，宝贝，行行，爸爸马上把IC卡给你，你拿着去刷吧。”父亲终于妥协了。孩子不哭了，拿起公交卡走到刷卡机前，像报复老爸似的踮起脚猛刷不休。司机劝他别刷了，他竟向司机吐口水。最后，孩子一口气将卡里剩下的十多元钱刷了个精光……





东子给80后家长的建议——

1. 不要让孩子的不合理要求得逞。

子不教，父之过。有人曾忧心地说，现在的孩子是被抱大的一代，这话虽然极端，但也体现了一些家庭的教育现实。孩子越大，宠爱式教育留下的后遗症就暴露得越充分。

大多数人都有一种很执着的情结，那就是认为：爱，就是舐犊情深。但没有人想到，那种极为简单的付出是一种很动物性的行为。我们是人，人应该有思想，会为自己的行为负责。案例中的孩子仅仅因为自己没有刷成卡而摔烂父亲的眼镜和手机，执意刷完卡中所有钱而没有得到半句责怪的语言，父亲还一味地说好话、赔笑脸。这位父亲有没有想过：这种所谓的爱已变了质，融化为一颗苦涩的种子种在孩子的心田，长出了蓬勃的毒草——“我的欲望就是一切”。

作为家长，对孩子的爱的真正含义是对他负责，既应该负责让他吃好、穿好、学习好，更应该对他的将来负责——孩子在长大成人后能否自立、能否在社会上有所作为、能否成为一个正直高尚的人。家长们，尤其是那些一味溺爱孩子的爸爸妈妈，应反思一下自己的爱是否出现错位，想一想捧给孩子的那杯牛奶爱的纯度有多少。

对于孩子的不良习惯和缺点，一些家长总幻想着“树大自然直”，即使孩子犯了较大的错误，家长也是想尽办法为孩子开脱，甚至不惜把责任揽在自己身上。在生活中对孩子缺乏约束和限制，缺少规则教育，这样的教育会使孩子是非不分，缺乏容忍和自制，将来很难适应集体生活。

不迁就不合理的要求，是培养良好行为习惯的重要方法。孩子小，懂的事情少，常常会向父母提出各种不合理的要求，这时要耐心讲清道理，使孩子分清是非，放弃不合理要求。不论孩子怎么哭闹，你都要态度温和但立场坚定，毫不妥协，或采用冷处理方式。总之，不能让不合理的要求得逞。

2. 理性惩罚也是一种爱。

经常挨打的孩子是不幸的，而从未挨过打的孩子是更加不幸的。因为从未挨过打的孩子，有百分之百的溺爱成分。这句话很显然在告诉大

家，教育孩子还是需要打骂，从不打孩子和经常打孩子相比，其不利于孩子健康成长的弊端更多。

第一，对于那些从小生长在蜜罐中，被长辈娇惯得一身“娇娇”二气的孩子来说，“打”是一种历练心理承受能力和抗挫折能力的方法。现在家家都是一个孩子，父母心疼地捧在手心里，不舍得拍打一下，就连板起脸来训一句都不忍心。结果，孩子在家里受不得一点委屈，在学校受不得一点批评，心理脆弱得如同蛋壳。老师稍微批评了，动辄离家出走，甚至自杀。这样的心理承受能力，将来踏上社会，势必被随时而来的不如意打垮。从这个角度来说，我们当然要贯彻赏识教育，对孩子呵护备至，但是也不应忽视“硬手段”，以提高孩子的心理承受能力。

第二，教育离不开惩罚，这是我一向坚持的观点。当说服教育显得虚弱无力的时候，“惩戒教育”会起到强大的警示作用，比如案例中那个无法无天的小男孩。成年人犯了错误要扣工资、受处分，甚至判刑，孩子犯了错误一样要受到惩罚，只是这惩罚有轻有重，轻者可以口头批评，重者就要适当地加以身体惩罚。

当然，要惩罚不等于就鼓动大家打孩子。这里需要强调一个“度”，而且还要把握几个前提，也就是说，在什么情况下不得不动手，又如何动手。

说实话，女儿成长到14岁，挨过我几次打。我打孩子的前提是：第一，同样的错误犯了两次以上，纠正过批评过，孩子也保证过，但事后不重视，依旧犯，那只能挨打；第二，主观故意犯错，这就更不能姑息迁就了。但对于依依来说，几次挨打都是因为前者。

记得2005年夏天我们旅居烟台的时候，新换的房子在二楼，依依的卧室靠床边的位置就是窗户，偏偏窗户外面没有防护栏，而时值夏天，窗户总是开着的。我看到了危险所在，就对依依说，在没有安上防护栏之前，在床上玩的时候，一定要离窗户远一点。虽然答应得挺爽快，可是第二天我就看到依依趴在窗户边上玩。我提醒她：“依依，爸爸怎么对你说的？”她一下子明白过来：“唉呀，我忘了。”然后迅速离开窗户。我再次郑重对她强调安全的重要性，告诉她不要再靠近窗户。





但是很快我又一次发现她把头探出了窗外，并在我严厉训诫之后，第三次把身子靠在打开的窗户外面的纱窗上，当我看到的时候，纱窗的窗框已经挪位了，显然承受不了她的体重压力，再稍用力，孩子可能整个人就栽下楼去了。

这一次，我没有姑息，狠拍了依依的屁股两下，并吓唬她，既然不害怕掉下去，那就直接从窗户跳下去吧。

结果，孩子惊恐地大哭，虽然我看着也很心疼，但必须“强硬”到底，坚持不肯把脸色缓和下来。后来，她妈妈劝慰了她一会儿，并同时肯定我打她的必要性，对她说，犯这样的错误就该打。孩子终于平息下来，也承认自己一直没有重视我的提醒，现在不会再忘记了。

果然，从那以后，她再没有靠近窗户去玩。想必，刚要靠近，就会想到屁股上火辣辣的滋味了。

每次打了依依，事后我都会和她交流，给她讲道理，告诉她爸爸为什么要打她。所以，每次惩罚都起到了教育的作用，而且没有给孩子的心理带来什么负面的影响。

过度保护等于剥夺孩子的能力

记得小时候，经常看到母鸡带小鸡玩耍，把找到的虫子送到小鸡跟前，或“咯咯”地把小鸡叫过来吃，那种母性的关爱体现得十足。可不知从什么时候起，母鸡一反常态，开始用嘴啄小鸡，不让小鸡靠近，不让小鸡吃自己身边的食物。

人们说，母鸡对小鸡的爱是硬下心来驱赶，母鸡赶走小鸡是不想让小鸡依赖母鸡，想让小鸡自立、尽早去寻找属于自己的一片领地，可如今的80后父母们对孩子的爱却表现得“心太软”，他们有许多的不放心、不放手：已经是快上幼儿园大班的孩子了，早晨起床，还要父母帮穿衣服；吃饭，还要张口叫家长喂；除了家人，在外不敢和其他小朋友搭话……



案例

3岁的甜甜有一个非常疼爱她的妈妈，她妈妈最近无奈地说，我尽量避免带甜甜去不卫生的地方，比如，从来不抱她坐公共汽车，因为车上人很多，各种细菌都有，谁知道会传染上什么细菌呢！我也不允许陌生人抱她，就算是她的外公外婆想抱她，也必须洗过手才可以。有时这样也会伤害他们，但是为了孩子的健康，就必须付出点代价吧！

甜甜她爸认为这样是小题大作，但是我认为，必须按照书本上的指导来做才够科学嘛！说实在的，我已经很尽力了！可是甜甜的身体却一直不是很好，常常感冒、发烧。一生病就要打针、吃药，看着孩子痛苦的样子，我觉得心力交瘁……





东子给80后家长的建议——

1. 不要对孩子过度呵护。

当新生儿呱呱落地的时候，首先要做的是剪断与母亲相连的脐带。只有剪断脐带，才能母子平安，才能使婴儿有生存下去的希望。同样，在孩子的成长过程中，若不给孩子独自的生活空间，漠视孩子主动性的存在，表面上为他营造出温室一样的环境，则无异于夺去了他独自生长的权利。试想，成人可以安排孩子的幼年生活，可以安排孩子的小学、中学甚至大学，但如何安排他们的中年和老年呢？

毕竟，生活不是童话故事和奶油蛋糕，总有一天，孩子要独自面对人生……

孩子1岁大时，就有本能的自我服务意识。这时，父母的一个表情就可能成为孩子的心理依赖。譬如孩子摔倒了，这时家长若表现得惊慌，就会给孩子一种心理暗示，孩子慢慢就矫情了，会对家长产生依赖；相反，家长给一个鼓励，孩子便会有勇气自己站起来。

家长要主动创造机会，让孩子解放双手、解放眼睛、解放嘴巴，独立完成一些力所能及的事。比如，1岁的孩子，会自己玩、听故事、握奶瓶等；2~3岁，能自己吃饭、在家长帮助下穿脱衣服、收拾玩具等；4~6岁，会打扫卫生、整理书包等。

要避免孩子过度依赖，父母就要根据孩子的年龄，把生活中的事情慢慢交给孩子自己做，其间多鼓励，而不是代替。例如，对于5岁的孩子，家长可准备一些小扫帚、小拖把、小垃圾铲，锻炼孩子打扫卫生。当孩子做得不好时，千万不能大发脾气，而要多鼓励，给一些必要的指导，坚持让孩子独立地解决困难。

但是，放手不意味着“拔苗助长”，如果孩子尝试去做能力不及的事，只会使其产生挫败感。

看到孩子自己吃饭、刷牙、摔倒爬起、穿衣或帮家里人做事等，家长要及时给孩子一个拥抱、亲吻或用话语来表扬他，让他体验到成功。这种成功的体验带来的积极情感，能逐渐培养孩子的自信心，而自信的

孩子必然很独立。

2. 过度的卫生习惯不科学。

案例中，甜甜妈妈因为太担心孩子受细菌感染，所以对“卫生”高度敏感，密而不漏地堵截任何可能病源，彻底消灭任何使孩子感冒或发病的微生物。试想一下，有这样的妈妈在身边，首先就造成了一种令人提心吊胆的紧张气氛，这种心理上的无形压力会间接影响孩子的免疫系统。

其实，生病没什么大不了的，因为这也是孩子身心成长的一部分。过度的卫生习惯不但会降低孩子的免疫力，更会减少孩子的“自在”与“天人合一”的快乐。

实际上，并非环境越干净，对人就越有好处。对小孩子来说，适当地接触一些细菌，对于增强其免疫力是有帮助的。英国的科学家在研究中发现，孩子玩泥巴时身上被弄脏，但身体接触泥里的大量微生物，可以使孩子的免疫系统“认识”细菌而不会对其过敏。孩子不可能总是生活在一个完全没有细菌的环境中，与其总是避免打照面，不如让孩子的免疫力得到加强，不怕细菌的侵扰。

孩子需要良好的生活环境，但是好环境不等于真空环境。要想增强孩子的免疫力，除了加强身体锻炼、注射疫苗等方式以外，也可以让他们在一定的“脏”环境中磨炼摔打，通过与细菌的适当接触，让身体认识细菌，并形成强大的战胜细菌的免疫功能。

适当接触微生物和细菌，能够很好地刺激儿童体内免疫系统应对“外来入侵者”的能力。如果因为担心孩子生病而不让他接触一些“脏”东西，倒是会适得其反。为了保证孩子今后的身体健康，让他“脏”一点并不是件坏事儿。





无原则满足对孩子贻害无穷

如今，随着80后年轻人逐渐成为新一代家长，在舍得给孩子花钱这个问题上，比起60后、70后家长更是有过之而无不及。新新人类们对于自己下一代的一切物质要求，无论是吃的喝的，穿的用的还是听的看的玩的，反正有用的没用的，只要孩子张嘴说喜欢、想要，就会毫不犹豫地加以满足。

对于这种做法，老一代家长们看不惯，可大多数年轻家长却不以为然：这都什么年代了，谁还讲究艰苦奋斗，我们又不是没有这个经济条件，为什么不能让孩子高兴呢？有些年轻家长对孩子很是溺爱，只要孩子哭闹，要么赶紧哄劝，要么赶紧答应孩子的要求。

其实，年轻家长们没有弄明白一个道理，那就是“欲壑难平”，也就是说，如果纵容欲望，欲望将是无止境的。孩子只要想得到什么东西，就立即得到满足，长此下去，孩子就会不懂得克制自己的欲望，更没有耐性去等待欲望实现的过程。

美国一个心理学家曾经做过这样的心理试验：在一所学校里，一个班的8个学生被老师带到了一间很大的空房里。随后，一个陌生的中年男子走了进来。他一脸和蔼地来到孩子们中间，给每个人都发了一粒包装十分精美的糖果，并告诉他们：这糖果属于你，你可以随时吃掉，但如果谁能坚持等我回来以后再吃，那么就会得到两粒同样的糖果作为奖励。说完，他和老师一起转身离开了这里。

时间一分一秒地过去了。这粒糖果对孩子们的诱惑也越来越大，几乎不可抗拒。有一个孩子剥掉了精美的糖纸，把糖放进嘴里并发出“啧啧”的声音。

受他的影响，有几个孩子忍不住了，纷纷剥开了精美的糖纸。但仍有一半以上的孩子在千方百计地控制着自己，一直等到40分钟后那个陌生人回来。当然，那些付出等待的孩子得到了应有的奖励。

后来，陌生人跟踪这些孩子整整20年。他发现，能够克制欲望的学生的数学、语文成绩要比那些熬不住的学生平均高出20~30分；参加工作后，他们从来不在困难面前低头，总是能走出困境，获得成功。

人没有耐性，不仅事业上难以成功，就是平时处理日常生活也会出现许多问题。由此可见，具备忍耐力，能够克制自己的欲望，可以帮助人们追求更大的目标，获得更大的成功。



案例

刚上小学的孩子蓝旗紧追潮流，好像永远都不知满足，和同学相互攀比，想把动画片中出现的所有系列玩具集全。家里玩具泛滥成灾，她的妈妈很头疼。

这几天，蓝旗正在和妈妈闹别扭，因为她想要动画片《喜羊羊和灰太郎》中的所有玩具，可是妈妈没给她买全，而他们班的不少同学都已经把《喜羊羊和灰太郎》中的系列玩具收集齐了，树脂玩具、毛绒玩具、塑料玩具应有尽有，她觉得自己很没面子。

蓝旗的妈妈说，现在的商家很有生意头脑，在推出一部新动画片的同时，会推出动画片中出现的系列玩具。喜欢看动画片的女儿总是紧追潮流，缠着她购买那些玩具。等那阵流行风一过去，那批玩具就“失宠”了。家里堆放的玩具泛滥成灾，都可以开个玩具店了。

今年春节后，蓝旗疯狂地迷上了动画片《星际飚车王》，除了缠着妈妈买了碟片外，还总是缠着姥姥、爸爸、舅舅等人买片中出现的各种各样的赛车，那些巴掌大的赛车刚推出时，价格很高，一个就100多元。蓝旗已经拥有6辆赛车，但还很不满足，用她的话说，班里一个叫丫丫的同学有20多辆呢！自己只有区区6辆，很丢面子。

蓝旗的妈妈说，为了满足女儿，家里的玩具都快堆不下了，扔了吧，又觉得可惜，这些玩具都是在刚刚上市时买的，价格不菲。由于玩具种类和数目太多，蓝旗都没怎么玩，每个玩具都是崭新的。

可如果有一点点要求未得到满足，蓝旗就会哭闹。在她看来，如果大人拒绝为她买哪个玩具，就表明大人并不爱她。7岁的孩子甚至已经学会了旁敲侧击地讽刺、挖苦或激将大人——当她的要求未及时得到满足时。





东子给80后家长的建议——

1. 要树立正确的教子观。

无节制地满足孩子的所有要求，特别是物质要求，只是一种溺爱，对孩子是无益的。它会使孩子误以为父母的钱来得容易，想怎么花就怎么花，父母的付出是理所当然的。长此以往，孩子就只知道自我满足，而不懂奉献与回报，一旦得不到满足就很容易产生逆反心理，就会通过歪门邪道来得到自己想要的东西，以此来报复父母。

因此，在当前的新异产品（特别是面向孩子的产品）层出不穷的情况下，要形成正确的育子观念，要让孩子明白，父母的钱也是来之不易的，尽管经济条件好，但该买的买，不该买的一定不能买。对孩子不合理的要求，做家长的要学会拒绝，切忌以“不差那几个钱”、“就这么一个孩子”为由来满足孩子的不合理要求。这种不正确的满足，会“惯”坏孩子，非常不利于孩子的健康成长。

适当地拒绝孩子很重要，我们必须让孩子知道，不是想要什么就能得到什么。在孩子成长过程中，我们要让孩子学会控制自己的欲望，要理直气壮地对孩子说“不”。

2. 让孩子学会等待。

如果孩子的什么需求都能立即得到满足，次数多了，反而会让孩子没有耐心，自控力变差。父母不防偶尔延迟一会儿再满足孩子的要求，让孩子学会等待，培养他的耐心、毅力、自制力，给他独立思考的机会。当父母一次又一次地妥协时，会使孩子养成要求不马上得到满足就发脾气的坏习惯。

孩子的有些要求即使是合理的，也可以等一会儿再满足他。如孩子有点口渴想喝水，这个要求当然是可以马上满足的，但是有时妈妈可以告诉孩子说：“水有点烫，我们等一下好吗？妈妈帮你吹，一会儿就能好。”让孩子试着等待几分钟，这并不会给孩子带来伤害，但却能让孩子知道什么是等待。

等到孩子大一点，就可以逐渐延长这种等待，如夏天孩子喜欢吃冰

淇淋，但又不易多吃，家长就可以告诉孩子：“吃多了要肚子痛、不舒服的，所以一天只能吃一个，你今天已经吃过了，再等一天，等到明天你就能吃了。”让孩子感到有希望。延缓满足孩子的要求，既不会伤害孩子，还可锻炼他的耐心。

女儿依依提出的好多物质需求，尽管当时可以满足她，但考虑到不急需，我常常拖延一段时间再满足她。当然，要跟她讲清楚为什么现在不能满足。比如，她4岁多的时候要溜冰鞋，我就告诉她：“等你再长大一些，爸爸一定给你买。”

让孩子等一会儿，让他在等待中学习和思考，让他在等待中长大。





小孩子不可刁蛮无理

我们常能看到一些孩子，为了得到某种玩具或食物，在商场大吵大闹，或赖在地上不肯走，令父母尴尬不已又束手无策。

有慢性疾病或身体有缺陷的孩子、被宠爱过度的孩子、自幼受到忽视的孩子最容易成为刁蛮的孩子，由于他们缺乏安全感，缺乏对别人的关心和同情心，所以没有学会在群体中进行合作、为他人着想的处事方式。

在5~22个月这段时期，孩子的感情、知觉、身体自控能力及思维都发展到了一定的阶段。如果由于家人过分担心孩子的疾病，或孩子受到了过分的娇宠等原因，周围的一切统统都变得适应孩子，孩子便失去了增强生活能力的先决条件——适应社会环境的机会。

由于孩子的不合作和支配性的习惯行为，在伙伴中就很难得到认同，得到更多的是排斥。孤独、离群的行为，换来的是更没有安全感。

如果孩子初始的支配行为没有及时被纠正或被转移，他便切实体验到自己任性的作用，于是以后他再不会做其他的选择，而是热衷于以种种方法支配他人。终于，他不断设想新的要求，不断支配父母，行为越来越霸道，最终形成刁蛮无礼的个性。



案例

4岁的婷婷是家里的小公主。由于爸爸妈妈的宠爱，她几乎到了刁蛮的地步，做设计师的爸爸却还沾沾自喜：“女儿天生就是要宠的”。下雨天要出门谁也拦不住，爸爸工作时常被婷婷的无理要求打断，只能等她睡觉后再进行。

婷婷的任性在幼儿园也表现得淋漓尽致，稍不如意就打滚耍赖；抢

玩具咬人；回家还和爸爸说谁谁谁打她，老师骂她；等等。其实，是她总欺负别人。妈妈送她进教室，小朋友友好地说：“婷婷，这个娃娃给你玩。”她却很少搭理。

在家里，只要她看到的東西，就都是她的，如果別人稍有侵占，她就不滿意，還要大聲叫嚷：“這是我的！”以此向別人發出警告。別人乖乖退縮，她就得意洋洋；一旦別人不理會她的警告，那麼她就會馬上使出她的殺手鐮——大哭大鬧，鬧到你屈服為止。

這樣的“刁蠻戲”天天在婷婷家上演。奶奶剛買菜回來，想在沙發上歇一會兒，屁股還沒挨着沙發，坐在上面看電視的婷婷立刻大叫起來：“不許坐，我的沙發！”奶奶可不敢惹她，只好嘆着氣遠離沙發。媽媽下班回來，瞄了一眼電視，婷婷又叫了起來：“我的電視，不許看！”樓下的小妹妹上來玩，可是霸道的婷婷宣稱這些玩具都是她的，不讓人碰，小妹妹只能悻悻地走了……

东子给80后家长的建议——

1. 对孩子的刁蛮行为要冷落。

也許很多家長都故意冷落過孩子，特別是在孩子耍小性子的時候。只是家長很容易心軟，所以很多時候勝利的都是孩子。於是，一次又一次，孩子重複地耍着小性子，提出各種要求：買玩具、買零食、買衣服……而每一次都勝利而歸，於是孩子越來越刁蠻，要什麼就得給什麼，不給就鬧……

4歲半的小紅跟媽媽到商店去買東西，看到玩具槍就不走了，非讓媽媽給買。媽媽說咱家已有好幾支了，不能再買了。小紅說什麼也不依，坐在地上不起來，媽媽生氣地打了她一巴掌，她就躺在地上打滾。最後，媽媽還是妥協了，說：“這孩子天生這麼犟，沒治了。”

任性是小孩子常見的刁蠻行為的一種表現，通常表現為孩子想要什麼就得給什麼，想幹什麼就得幹什麼，想怎麼幹就得怎麼幹，一旦其需要得不到滿足，就要脾氣、使性子。

任性的孩子的表現是對家長的正確勸告故意不聽，稍不如意就犯犟，犟勁一起來，家長怎麼說也不行。任性的孩子總愛以“不吃飯”、





“大哭大闹”、“满地打滚”等手段要挟家长，一旦以“胜利”告终，就会变得越来越任性。

任性是不良的性格特征，有这种特征的孩子都以自我为中心，不考虑别人的需要和意愿，长大后往往不能适应社会，难以独立生活，在人生的道路上更容易遇到挫折和障碍。

2. 家长对待孩子刁蛮行为的态度要保持一致。

5岁的娜娜在家里是个典型的“刁蛮小公主”。爸爸和妈妈出于工作的关系，大部分时间把娜娜放在爷爷奶奶家。1岁多的时候，娜娜很淘气，爸爸对爷爷说：“不要什么事都依着她，别惯坏了。”爷爷听后很自信地说：“不用担心，孩子两岁就好了。”等到两岁，娜娜依然很淘气任性。妈妈对爷爷说：“这样下去可不行，该管管她了。”爷爷听后笑了笑说：“孩子现在还不懂事呢，3岁就好了。”

孩子到3岁了，越发得任性，爸爸对爷爷说：“不能再惯她了，这样大了就不好管了。”爷爷听后很严肃地说：“你小的时候也是这样的，等长大了自然就懂事了。”孩子5岁了，成了刁蛮公主，全家人都拿她没办法。爷爷对这个宝贝孙女有时候也很头疼，就对儿子和儿媳说：“孩子这样，你们要管管啊！”娜娜的父母哑口无言，两眼看天。

家长千万不能一个要管教孩子，另一个又千方百计地护着孩子。

家里有老人时，更应做好协调工作，因为老人总是心太软，大多数老人都在扮演着溺爱孩子的角色。即便家庭成员在对孩子刁蛮行为的处理上有分歧，也要私下里协调，而不应该当着孩子的面表现出来，否则孩子就会觉得有靠山，有保护伞，从而继续其不良行为。很多孩子的不良行为都是家庭成员纵容的结果。

3. 给孩子讲明道理，对孩子的刁蛮行为适时纠正。

4岁的小石站在雪糕柜前，索要一个情侣装雪糕。母亲极力劝说她挑选一个小点的，他开始不予理睬，紧接着便大吵大闹起来。他用脚踢母亲，将母亲拿在手里的雪糕扔在地上。他踢雪糕柜，也踢企图劝说他的售货员。他在商场中大叫，丝毫不理会周围人的目光。父母拼命地想阻止，他的火气却越来越大。

小石1岁时，由于父母工作忙，加之没有带孩子的经验，因而将他送回奶奶家由奶奶带。每年，小夫妻都会不时抽空回家看小石，他们觉得给孩子的太少了，所以满足孩子的种种愿望似乎成为一种不可少的补偿行为。奶奶和爷爷自然更疼爱这个孙子。3岁时，小石回到父母的身边，可小石已变得凡涉及他的事都要听他指挥，他的行为一旦受阻，便会大发脾气，令父母非常头疼。

当孩子出现刁蛮行为时，爸爸妈妈应适时制止，不要因为孩子哭闹而放弃，那样孩子会以为你拿他没办法而愈演愈烈。随后，要给孩子讲明道理，让孩子慢慢了解自己的行为是不恰当的。切忌用“以暴治暴”或“一味忍让”的方式来对待孩子。





第十章

80后家长

耐心细心要记牢

养育孩子要细心

随着孩子的诞生，80后成了新一代家长，初为父母的他们既欣喜快乐又信心十足。可同时，对这些年轻的父母来说，这还意味着一个长期的自我牺牲和责任的开始。

虽然人类进化过程远超其他生物，然而人类的幼儿通常要经历一段很长的时间才能成熟、成长到独立生存。为人父母肩负着繁重的养育责任，必须时刻耐心、细心地呵护孩子，健健康康地把孩子养大，使他们日后成为有用之才，这是一项光荣而艰巨的任务。



案例

两岁的琳琳是8月份出生的，当时的天气还是挺热的。刚出生时，有姥姥在照顾，所以琳琳的妈妈觉得很轻松。过了满月，因为姥姥要回老家了，所以琳琳就由妈妈来照顾了。因为照看小孩没有经验，不

知道怎样照顾好琳琳，琳琳的妈妈就每天重复着从姥姥那里学来的照顾方法。

有一天，琳琳的妈妈突然发现女儿的脖子好红，好像是热的，就跟老公一起给琳琳洗了个澡。洗完澡后给她擦了爽身粉，可是她的脖子还是不见好，反而越来越厉害，连耳朵后面也开始发红了，有时候还出水。琳琳的妈妈和爸爸都很担心，不知道这是怎么回事，就带着琳琳来到了医院。医生说是湿疹，琳琳的爸爸妈妈根本就不知道湿疹是什么东西。当时医生说，湿疹太严重了也不行，琳琳的爸爸只想琳琳快点好起来，就去办了住院手续。看着医生给宝宝从脑袋上扎针，琳琳的妈妈当时就心疼得哭了。

“如果我那时细心点照看琳琳，她就不会打这么多天的针了。现在想想，湿疹根本是不需要住院的，只要勤给宝宝清洗，保持好卫生，拿点药膏擦擦也就好了。想想因为自己的粗心，让宝宝受那么大的罪，真的没法原谅自己。”琳琳妈妈忏悔道。

东子给80后家长的建议——

1. 孩子的“小病”不可忽视。

严格地说，疾病没有大小之分。人们日常所说的“大病”和“小病”，其实没有明显的标准和界线。例如，人们常称头痛、感冒是“小病”，可是在医生检查后成为危重病患者的不在少数，死亡也并不罕见；阑尾炎是外科常说的“小病”，可还是有人因此丧生。

“小病常是大病的根”，这是人们常说的一句俗语，那么既然有这个“根”，它迟早是要“发芽”、“结果”的，最后由小病酿成大病，由一种病发展到几种病。例如，孩子经常容易患伤风感冒，鼻咽部的细菌就有可能从咽管进入中耳，从而引起中耳炎，如治疗不彻底，反复发作，还会转为慢性中耳炎；如果耳内脓液中的细菌向上进入脑部，又可发生脑膜炎，这时往往可危及生命。

孩子患疖疮或脓疱疮，这在许多人看来是个小皮肤病，但是要知道，它可以引起肾炎，那就比较麻烦了，会给孩子带来许多痛苦。蛀牙也可引起风湿病和肾炎，就是因为细菌从蛀牙侵入而发病的。孩子容易





患蛔虫病，如不及早抓紧治疗，有时还会让蛔虫从肠内钻入胆囊或阑尾，从而发生胆道蛔虫病、胆囊炎或阑尾炎，有时肠内蛔虫多了，还会互相缠绕在一团，发生肠梗阻。

所以，年轻家长千万不可忽视孩子的小病。一旦发现有病，就应该及早找医生诊治，不要因疏忽大意而影响了孩子的健康。

2. 孩子的锻炼不可缺少。

2~5岁的孩子，尽管身体各方面还比较稚嫩，但要使孩子长得健壮，力所能及的锻炼是不可缺少的。2岁以后的孩子，其神经系统和运动系统的发育都日趋成熟，体格锻炼应该采取综合的形式来进行。通过室外走、跳、跑、攀登等体育运动，做儿童健身操或运动量较大的游戏活动，既可以利用充足的阳光、新鲜的空气、清洁的水流等自然条件，又能够通过各种活动对孩子的健康成长产生积极的影响。

孩子的室外步行、跑、跳等运动，应该选择在没有汽车、摩托车的空旷而安全的场地进行，学校的操场或校园最为适合。平常孩子锻炼的时间可以选择在晚饭之后，进行这些运动的时候，孩子不能没有大人带领，最好还有年龄相仿的孩子一块进行锻炼，这样孩子会觉得更有趣。带孩子到室外锻炼时，记住给孩子穿适合于运动的衣服，不要穿得太厚，不然容易出汗，孩子会感到不舒服，严重的还会感冒。居住在人口稠密、找室外运动场地困难的城市中心，我们除多带孩子进行郊游之外，还应尽量设法利用现有的室内环境，与孩子做一些运动量较大的游戏。

3. 孩子的用药误区多，家长要多注意。

孩子一生病，家长往往又着急又心痛，巴望着病痛快快过去，不要再折磨孩子。可是，性急的年轻家长们也常常会不自觉地步入用药误区，伤害了孩子却全然不知……

用药误区1：宝宝一发烧就用退烧药。临床上常见许多家长见孩子发烧，就在家中给孩子胡乱服用常见的退烧药。退烧药的机制是麻痹中枢神经系统使体温下降，同时促进汗液排出，加速体温下降。但如此一来，免疫系统未被唤醒，完全不抵抗，使外邪在体内积存，也增加了治

疗的困难。很多小孩使用退烧药后反复发作，一次烧得比一次高，皆因体内病因未能去除，中枢神经系统醒来后再次加强抵抗。反复如此，后果将不堪设想。孩子感冒发烧要让其多休息，多饮水。监测体温变化，一般以肛温为准，当体温超过38.5℃时应及时去看医生。

用药误区2：打吊针比吃药好。“打吊针”是静脉输液的通俗称法，也有人称之为“打点滴”，是区别于口服给药、肌肉注射以外的一种给药方式。它利用液体的静压原理，将药液通过静脉输入体内，具有起效快、疗效显著的特点，因此广受病人和医生的欢迎。

生活中有不少家长，在孩子得了如伤风、感冒、咳嗽、腹泻等疾病时，盲目迷信“打吊针”。但临床实践中发现，小儿因滥打吊针所造成的抢救事件正在不断增加，严重影响到小儿的生长发育和生命安全。因此，能通过药物治疗的小病小灾，尽量不要“打吊针”。





教育孩子要耐心

生孩子，把孩子养育成人，是一件快乐的事。从母亲怀孕开始，就会受到家人和亲友的祝福、庆贺，然后就开始各种忙碌，自然是带着喜悦的忙碌。在孩子的身上，寄托着父母的全部希望。当然，教育孩子又是一件苦恼的事。每个孩子都是家长的宝，握在手里怕疼了，含在嘴里怕化了。许多做父母的费尽了心血，孩子却总不能如自己的愿。有的孩子越来越不听话，你让他往东他偏往西，你节衣缩食满足他的一切需求，他却满不在乎，甚至得寸进尺。

人们问：现在的孩子都怎么啦？人们想，我们自己小时候可不是这样的。面对孩子的不“成器”，有的家长甚至归结为自己的命不好，没有养着好孩子。

其实，“命”在很大程度上是由自己决定的。孩子教育得好坏，责任就在家长自己。当我们发现孩子有“毛病”时，首先应该先检讨一下自己，是不是自己的教育方法不对头。



案例

以下是一位80后家长的博文：

一直以为自己的脾气不错，尤其是在对待孩子上，可当孩子在上学前班后接连犯了几个错误之后，我这脾气忍不住就上来了。

昨天，当儿子从学前班放学回家，我要儿子拿出今天老师上课讲的内容给我看，并且要儿子做作业的时候，我才发现原来儿子忘记带老师布置的作业回来了。问了半天，儿子就只会说忘记了，没带回来。想起这样的情况已经出现了几次，我一时没忍住，就动手给了儿子的小屁股几巴掌。

动手的时候，我就只顾生气了，也没有想孩子的感受。我当时越打越生气，打完之后看着孩子可怜巴巴的小脸，我这气也没消。后来想起我们学校李老师的孩子和我儿子一个学前班，就打电话去问同事的女儿今天晚上的家庭作业是什么。

当我问了之后才发现，原来是我自己没有听儿子好好讲。其实，儿子的所谓忘记带回的作业是中午给老师收去改了，现在还没发回来。今天晚上的作业就是儿子说的语文，没有数学作业，数学作业中午的时候已经做了交了。本来孩子已经说了没有数学作业，可因为以前儿子老忘记作业是什么，我以为他这次又忘记了，所以这火一下就上来了。而儿子可能是被我的声音和打骂吓住了，所以也一直没说作业老师已经收去了。当我放下电话时，心里对儿子有了种愧疚的感觉。

作为一个妈妈，我对儿子的做法是不是真的过分了，有点操之过急了呢？其实，我可能是因为太在乎别人怎么看待自己刚上学前班的儿子而对他很严格的吧。我也知道，其实很多孩子对于作业这个概念还不是很明白，很多孩子都是要经过一段时间的熟悉才慢慢知道作业这个概念的。而我儿子才4岁半，比起其他一起上学前班的孩子年龄还是小了点，并且可能是因为刚进学前班，有时老师交代的话也还是会时不时地忘记，所以也就出现了这些失误。

当我冷静下来的时候，看着儿子还带着眼泪的小脸蛋，心里更加感到难过。对于孩子，我真的要求太高了。有时候，一些错误大人不小心也会犯，何况他还是一个孩子呢？

东子给80后家长的建议——

1. 要学会克制情绪。

我们每一位为人父母的都是普通人，谁都会有情绪低落的时候，尤其是现在生活压力比较大，为了生活我们早出晚归，在单位受上司的气不说，回家还要面对一大堆烦心的事情，情绪有些波动是难免的。因此，因一点小事打骂孩子的事情时有发生。哪怕你是再理性的父母，也有控制不住自己情绪的时候。在我身边就发生过许多例没弄明真相就劈头盖脸拉着孩子打骂一通，事后看到孩子委屈的脸庞却又后悔莫及，对





孩子心疼不已的事情。

就拿东子的一位邻居来说吧：有了孩子之后，因没人帮她带孩子，再加上不太相信保姆，迫不得已，她只好放弃自己的工作全职在家带孩子，本来就喜外而不善于家务事的她，根本就没有耐心做全职妈妈，为此，只要她心里稍有烦闷，就对着一个什么事情都不懂的婴儿大骂一通，发泄一下心中的怨气。发泄完后，对着无助的孩子又是心疼又是后悔。用她自己的话来说：“我自己本身就不喜欢待在家里，闷在家里我会发疯的，现在却让我每天对着个不会说话的孩子，我哪有什么耐心和细心呢！我又是个爱冲动的人，根本就不会调节自己的情绪。”

培养孩子的过程是一个艰辛劳累的过程，不可避免地会出现这样或那样的不合乎家长意愿的、操心费力的事。面对孩子的无知行为，家长要学会克制情绪，冷静处理。打骂只能伤害孩子的心理和自尊。

孩子虽小，也有自尊，然而有些父母从未意识到这一点，一味求全责备或轻视孩子，这在不经意中就伤害了孩子。自尊心是影响孩子健康成长的重要心理因素。自尊心受到损害的孩子，在成长过程中必然会产生心理障碍，如自卑感和对抗心理等。因此，父母必须时刻注意尊重孩子，保护并培养其自尊心。在生活中，要耐心教育孩子，对孩子的点滴进步及时肯定和鼓励。

2. 要耐心听孩子诉说。

不少家长总爱不耐烦地打断孩子的话，或者心不在焉地敷衍。为什么不能专心、认真地听听孩子的诉说呢？

有的家长认为，孩子的话毕竟是孩子话，没多大意义，懒得听；也有的是刚好遇上自己情绪不佳，没心思听；有的是对孩子的话题不感兴趣，不想听。

比如，有的孩子好奇心极强，爱对某一问题刨根问底，家长被问得不耐烦的时候便将话题打断，这实际上是打断了孩子的求知欲和好奇心，泯灭了孩子的探索心和进取心。又比如，孩子津津乐道于他的动画片，而家长却不懂动画片，和孩子没有共同语言，渐渐地，亲子间的距离便拉大了。家长一方面埋怨孩子不听话，一方面又不愿耐着性子听孩子说话，亲子关系怎么会融洽呢？

女儿依依是一个活泼开朗的孩子，自小就爱问这问那，有时她妈妈烦了，就再转向我发问，我只好耐着性子回答。其实，本来我也是个急性子，在一些事情上也缺乏耐心，但是我想到如果父母都没有耐心倾听孩子的讲述，那孩子一定会很伤心的，所以为了让孩子快乐与健康，我这个做爸爸的就只好做孩子最好的交流对象了。

教育孩子要有足够的耐心。世上没有不可爱的孩子，只有不耐烦的父母！





粗心大意要不得

80后家长的孩子目前都处在婴幼儿时期，很多还不能清楚地表达自己的意愿，但也会用不同的方式表达自己的意向。这时，家长要学会察颜观色，细心体察孩子的需求，及时采取措施，满足孩子的需要。

婴幼儿时期的主要任务当然是吃喝拉撒睡，仔细观察就会发现孩子在有不同需求时会用不同方式表达，用哭、闹或叫来表达饥饿、睡觉、便便等要求，这时的家长如果只顾逗孩子玩，而忽视了照顾孩子的重任，对孩子的需要置若罔闻，则会导致孩子养成一些不良习惯。

婴幼儿肠胃功能弱，免疫力差，胆气未壮，辨识能力差，要针对这些特点采取护理措施，比如在增添辅食时饮食不宜过饱，随着气候的变化增减衣物，危险物品不可让婴幼儿接触，育婴室不可大声喧哗，避免孩子受到惊吓，孩子会翻身时不要将其放在没有护栏的床边，等等。凡事宜未雨绸缪，想在前头，处处小心。

有的80后家长粗心大意：药品随意乱放，危险物品孩子触手可及，让孩子长时间脱离自己视线等，都有可能发生令人追悔莫及的事情。总之，养育孩子是很辛苦的事，非常不容易，当家长的要事事细心，处处小心，切忌粗心大意。

下面的案例出自于两位80后妈妈的博客。



案例1

都说养育宝宝需要爱心、耐心和信心，确实，从小小的她降临在我们身边，我们的生活也随之发生了改变，一切都需要学习、适应、摸索。

半年前，宝宝刚好三个月，每天看着宝宝睡得甜甜的，还自鸣得意，自认为已是个小专家了，没想到还是出现了一个大漏洞，让我们想

想都后怕。看来养育小孩，还真不是件简单的事情。

宝宝一百天的时候我们给她办了百日酒，在一片热闹声和祝福声中，也收到了不少亲戚朋友送来的礼物，光是孩子的衣服和玩具就收了一大堆。回到家里，我们就拿出一些玩具帮宝宝布置起房间来，剩下的就收进了宝宝的衣柜里。可过了些日子，不知道怎么的，宝宝老是咳嗽，小脸蛋也憋得通红，睡觉也不塌实了，还哭个不停。这可把我们急坏了，赶紧送往儿童医院。

医生说是呼吸道感染，是室内空气不好加上天气变化造成的。这可把我们给吓蒙了，前前后后围着问个不停。医生说婴幼儿自身的抵抗力很弱，居室要尤其注意空气质量。现在进入夏天，病毒细菌猖狂，像我们住进新房不久，还给小孩房里放这么多玩具什么的，气温一高，装修材料释放有害气体的速度加快了，有些不合格的儿童生活用品与玩具也会释放出有毒、有害气体，从而危害孩子的健康。

而且，像我们这样为了让室内恒温，老开着空调，致使室内不通风透气，孩子长时间生活在里面，是很容易出现问题的，不仅可能影响视觉、呼吸道和神经系统，还很容易引发哮喘、白血病和儿童神经受损等多种疾病，现今这样的病例太多了。像我们还是发现得及时，要不然还不知道会造成多大的影响呢！



案例2

浩子又一次哭醒了，这已经是今晚的第五次哭闹了。看着小家伙哭成泪人的委屈样，我又深深地自责起来。千不该，万不该，我不该自以为是在浩子清醒的状态下为他修剪指甲，不该在浩子挣扎着抽动小手的一瞬间粗心地捏动了剪刀。如此，下午的那场意外就能够避免；现在，也该会听到浩子梦呓里的咯咯笑声。可是，由于我的粗心大意和固执己见，在浩子身体上划下了第一道伤痕，使他体味了人生的第一次痛。

那一刻，握着浩子滴血的小手，我心如刀割，恨不得用剪刀在我的手心手背划下一道又一道的伤痕。内疚和自责让我在浩子面前抬不起头。十指连心啊！初为人母的我，平生第一次感受到了锥心的痛，夹杂着对自我的质问，一度恍恍惚惚，不知所措。浩子不停地触碰受伤的手





指，伤口不断地有血渗出，我越制止，小家伙动得越快。鲜红的血，一滴一滴沾染在我洁白的睡衣上，星星点点，留下刺目的印迹。

整个下午，我紧紧地抱着浩子，不敢让他的小手触碰身边的一草一木，不让细菌和病毒有可乘之机。渐渐地，浩子在我怀里睡着了，受伤的手指弯曲着，轻轻地搭在我的睡衣领口，轻巧柔软的身子放心地蜷伏在我的臂弯里。我的宝宝，不谙世事的你还没有学会埋怨和指责，还没有学会撒娇，否则，你一定会因此记恨妈妈。

妈妈因一时的粗心大意犯了错，给宝宝带来了身体的痛。妈妈永远不想原谅自己。

年轻父母的生活五彩缤纷、多姿多彩，甜蜜的三口之家布置得也是精致万分，但是年轻父母不知道，自己的一些坏习惯正在危害孩子。

实际上，现在许多流行的家居设置、运动及生活方式并不适合儿童。更严重的是，年轻的父母们也许并没有意识到自己爱宝宝的举动可能是对宝宝的安全健康的“犯罪”。

东子给80后家长的建议——

1. 不要经常带宝宝逛街，出远门。

一些年轻的家长经常喜欢带着宝宝一起逛街，这个习惯很不好。因为经常长时间逛街，用婴儿小推车推着宝宝，小推车的高度正好让宝宝处于汽车尾气排放最密集的区域，汽车尾气里含有铅等有害气体，宝宝就像一个流动的小“吸尘器”，这无疑会伤害到宝宝的健康。在马路上、商场和大型超市里，人多嘈杂，细菌繁多，宝宝抵抗力本来就弱，很容易感染细菌，导致疾病发生。

有的爸爸妈妈外出旅游会带宝宝同去。宝宝的适应力很差，在陌生的新环境里，他们惯常的生活环境被人为改变，生活规律被打乱，在疲劳、饮食不当或者天气变化的情况下，宝宝生病的几率很高，比如腹泻等肠道疾病。如果在缺医少药、医疗条件差的环境下，情况就更危险了，对宝宝健康非常不利。





2. 不要带着宝宝一同晚睡。

大多数年轻人都有晚睡的习惯，他们晚睡，也让宝宝晚睡，或者很晚给宝宝喂奶，这会打断宝宝的睡眠，使宝宝也养成晚睡的习惯。晚睡会影响发育、情绪、行为和认知能力。睡眠减少不仅对大脑的结构和功能有影响，而且会降低对感染的抵抗力。更重要的是，宝宝体内的生长激素一般在夜间10时到凌晨2时分泌最为旺盛，如果晚睡，就会影响他们的生长发育。通过观察发现，晚睡的儿童易注意力不集中，不与人合作，难以管教，而且普遍比同龄儿童矮小。

3. 不要放纵宝宝饮食。

很多家长在吃的方面对孩子很放纵，听之任之，宝宝要吃巧克力就吃巧克力，爱吃荤菜就吃荤菜，蔬菜碰都不碰也不去管，造成很多宝宝体重超标。如今，高胆固醇、高血压等出现了低龄化倾向。在亚洲一些国家，90%以上的人不知道自己胆固醇升高，他们更不会注意到孩子在这方面的异常情况，这很容易导致一些幼儿也患高胆固醇、高血脂和其他心血管方面的疾病。

4. 要安全看护宝宝。

-  宝宝自己爬楼梯很危险。现在，家庭中的楼梯越来越多，一不注意，宝宝就会摸爬到楼梯上，极易滚落下来。因此，最好在楼梯处装上安全栏杆，防止婴儿攀爬。
-  要尽量使用安全插座。如果宝宝把手指或物品插入插座，就有触电或短路的危险。市场上有安全插座和插座挡板出售，有宝宝的家里可考虑更换。
-  不要让孩子在厨房嬉戏。孩子的好奇心很容易在厨房里得到满足，但厨房里的器具样样都危险，在孩子未满3岁前，应尽量避免让孩子进厨房，更不可带着孩子炒菜、做家务。
-  要注意桌角和桌布。现在，市面上有各种边角防护套出售，因此可把家里有角的东西套起来，以免孩子撞伤或擦伤。当孩子想拿到桌子上的东西时，就会去拉桌布，很容易被砸到或被热食烫伤，所以最好不要在桌上铺桌布。





打骂恐吓要摒弃

做个

80后

好

家长

80后新家长的教子手册

据一项调查结果显示，90%的家长承认打骂或恐吓过自己的孩子。这些70后、80后，尤其是受过高等教育的家长表示，在教育孩子的问题上，尽管他们不愿意、也不舍得用“打”和恐吓的方式来解决，但在孩子犯错误、反复说教无用的情况下，“气得发狂，不得不打”成了他们最无奈的选择。

有些家长一生气，劈头盖脸地就照孩子打去，打时只顾解气，没轻重。用手还嫌不足，甚至抓起身边的扫把、书本等用具打。有些家长逮哪打哪，孩子认错或有其他人讲情还好，打几下完事了，但如果孩子“犯犟”，则很可能是越打越气，甚至失去理智、不能自控，不少家庭悲剧就是这么造成的。打骂孩子除了会失手伤到孩子的身体外，还会伤害到孩子的心灵，因为幼儿的神经系统十分脆弱，粗暴的态度及打骂恐吓都会使他的精神高度紧张、恐惧，甚至引发心理障碍。



案例

一天晚饭后，屋里太闷了，东子在家里的阳台上纳凉。忽然，听到楼下一位妈妈在大声地斥责打骂孩子，而孩子也一直在大声地哭泣。寻声望去，只见楼下院子里的草坪上，一位年轻妈妈正在训斥打骂一个5岁左右的小男孩，嘴里还不停地说道：“我让你不听话，都跟你说过几次了，你咋还没记性呢！”估计是小男孩做错了什么事情或不听话惹恼了妈妈。

妈妈一边打一边骂，可不管妈妈怎么打小男孩，小男孩始终紧紧拽住妈妈的衣角哭喊着：“妈妈不打了，妈妈不生气了，我改，痛。”但是孩子的妈妈还是没有住手的意思，反而越打越生气，越打越来劲，

最后干脆把小男孩往草地上一扔说：“我现在不要你了，你自己看着办吧！”扔下小男孩后，妈妈转身往隔壁的单元门走去，估计他们家住在那个单元里。只见小男孩奋不顾身地爬起来就追妈妈，追到后扯住妈妈的衣角哭着求饶：“妈妈带我回家，我也要回家。”可是孩子的妈妈并没有理会，再次把小男孩推向草地，如此动作重复了好几次，最后妈妈才允许孩子跟着自己回了家。

恐吓和打骂实际上是一种精神暴力，是以镇压为手段达到控制孩子的目的。没有人喜欢被镇压，相信你也是这样想的。因为如果被恐吓、被威胁，内心会充满愤怒，会有一种反抗的欲望，即使暂时慑服于恐吓者的威压，也只会被动地服从，不会主动、愉快地完成指令，更不可能创造性地把事情做好。己所不欲，勿施于人，成年人都讨厌被控制、被恐吓，何况孩子呢？

经常恐吓孩子、打孩子的后果是可怕的。调查显示，经常挨打的孩子可能会染上这样一些毛病：说谎、懦弱、孤独、固执。

东子给80后家长的建议——

1. 滥用体罚会丧失惩戒的效果。

体罚作为一种最严厉的惩罚手段，如果滥用，父母动辄就是几板子或几巴掌，孩子被打惯了，习以为常了，对打也就没有了惧怕。孩子一旦对打失去了惧怕，“打”作为一种最严厉的惩罚手段也就丧失了它的威慑力。这就是我们在日常生活中常听到有些孩子所嘟囔的：“动不动就打，只会打”。一项问卷调查显示，有40%的父母觉得打骂之后，孩子的表现还是一样。

滥用体罚不能真正让孩子明辨是非。通过打孩子屁股，你可以让孩子暂时听话，但问题是，孩子心里并不特别清楚什么是对、什么是错。你应该让孩子从内心里懂得什么该做、什么不该做，而不是“如果我怎么怎么了，妈妈就会打屁屁……”否则，一旦家长不在身边，不存在打屁股的威胁了，孩子就不会有分辨是非的主动性了。





滥用体罚还会使孩子学习错误的解决问题的方式。打孩子绝对不是好的教育方法，只是对孩子的一种个性压抑，尤其是给孩子造成一种错觉：弱者要服从于强者，暴力可以解决问题，这是很糟糕的。孩子往往会从父母那里学会以暴制暴，学会打人，染上暴力行为。研究表明，童年经常挨打的人更容易滋生侵略性、反社会的行为，更容易虐待配偶和孩子。

家长期望完全通过打来教育孩子的做法，肯定是错误的。一味打，只会造成孩子种种不良的心态和心理偏差，绝不能获得教育孩子的效果。

2. 要让孩子明白某些行为的危害。

生活中，有些孩子调皮好动，喜欢冒险，总让父母担心。有些家长希望孩子听话一点，乖一点，所以喜欢吓唬孩子：“你再这样，我就叫大灰狼来把你吃掉。”“你再不听话，我就叫警察叔叔把你抓起来。”“你要是再这样，我就不要你了。”这些话给孩子造成了极大的不安全感，会使孩子变得焦虑，导致孩子产生心理问题。

明智的家长不会无缘无故地恐吓孩子，而是跟孩子讲明道理，比如孩子调皮，正准备攀爬围墙，家长就告诉他：“爬围墙是很危险的，如果不小心掉下来，会把胳膊或腿摔伤的。”让孩子认识到后果，孩子可能就会收敛自己的行为。

如果家长给孩子讲明道理后，孩子依然我行我素，结果真的不慎摔下了围墙，这时家长不要发脾气，而应该对孩子说：“怎么样？听爸爸（妈妈）的话没错吧。”有了一两次这样的经历，孩子做事的时候就会沉稳许多，他会去考虑后果，而不再那么鲁莽、轻率。

孩子是不能被恐吓、打骂的，否则会给孩子生理上和心理上带来双重伤害。教育孩子需要爱心和耐心，当孩子犯错的时候，家长要对孩子表现出关爱，和孩子心平气和地沟通。

3. 必要的管教是必需的。

一位愁眉苦脸的年轻妈妈问东子，她“会不会给孩子留下创伤”？具体的事情是这样的：她4岁的儿子在该吃饭的时候不吃饭，哭闹

着不让收玩具，还用手里的奥特曼把她的脑袋敲出了一个大包。这当妈的一时气不过，就黑着脸把孩子大骂了一顿。可骂完之后，看见孩子哭成一团又十分心疼，担心这样会给孩子幼小的心灵留下“心理阴影”。

这位家长为什么会问这样的问题？这大概是因为很多人把“对孩子的尊重”和“管教孩子”这两件事给对立起来了。没错，我们要尊重孩子，保护孩子的自尊，但并不等于说爸爸妈妈就要放弃对孩子最基本的管教。父母对孩子的管教，是一种权利，同时也是一种保护孩子成长的义务。

就说上文提到的这个孩子，4岁了，头脑里应该已经建立了一些攻击和伤害的常识，应该知道硬邦邦的玩具打在包括妈妈在内的任何人头上都会很疼。所以，当孩子动手打了人，家长要让他知道被打的人很生气，这是再正常不过的事，和“不尊重”没什么必然的关系。必要的管教还是要有的。





呵护心灵不能忘

现实生活中，父母是倾情倾力地奉献，可在孩子的感觉上，却是父母对自己的精神需求日益冷淡。对于父母而言，无论家境是贫是富，都不忍心亏了孩子，都会尽最大努力去满足孩子的物质需求，为了子女的成长进步，哪怕历尽艰辛都无怨无悔。但是，面对孩子的精神需求，很多家长却漠然处之，甚至强行剥夺。

孩子要啥都有，却没有自由。父母该给的没有给，不该给的给得太多。于是，孩子的精神世界和物质世界像翘翘板一样，严重失衡了！

众多资料表明，少年儿童是心理问题增多的重要人群，其主要表现在人际交往、情绪问题、自我认同等方面，如注意力分散、行为退缩、易冲动、自卑等。少年儿童处于心理发展的关键时期，心理问题如果处理不当，将对未来的人生产生不良影响。

孩子的心理活动和思想感情是独特的，尤其是处于幼年阶段的孩子，父母要用心地去关注、呵护他们的心灵，用“孩子的大脑”去思考，用“孩子的眼光”去看待，用“孩子的情感”去体验，用“孩子的兴趣”去爱好！那时你会发现，孩子的内心是一个非常丰富多彩的世界！他们渴望被爱，渴望获得尊重、理解、信任，更渴望得到赏识和认可……

人的健康成长除了需要物质营养素外，同样也离不开精神“营养成分”，这便是社会、人际、家庭，尤其是父母、老师等营造的无形“精神营养素”，它对孩子的健康和成长有着与物质营养素同样重要的作用。如果一个人从小长期得不到或很少得到“精神营养素”，长期处于孤单、寂寞、失望、恐惧、被否定的境地，就会形成不健康的心理……

案例



洋洋是一家全托幼儿园中班的小男孩，最近老师发现他有点厌食

（不是一般的食欲不好，而是对所有食物都不感兴趣）。由于只有周末才被接回家，所以家长对洋洋的厌食并没有发觉。

老师把洋洋厌食的事通知家长的时候，他的家长非常吃惊，立即带洋洋到医院检查，结果却发现洋洋的身体并没有什么问题。后来，家长只好带洋洋寻求心理医生的帮助，才知道原来是妈妈带洋洋度假时，看到一个人溺水而死，当时的情景在洋洋心理上留下阴影而导致了厌食。

东子给80后家长的建议——

1. 要重视孩子的成长环境。

分析儿童心理问题的成因，首先要看他们成长的环境，尤其是家庭环境。很多80后家长对孩子的身体发育不曾忽视，对孩子的物质生活不曾忽视，但却忽视了孩子成长的精神需求。有研究表明，父母的不当教育方法和行为，直接或间接地影响着孩子的身心成长。也就是说，家长的素质如何，对子女心理成长关注如何，其子女成长的结果会大不相同。

社会正在走向“以人为本”，家庭教育也应该倡导以孩子为本。家长为自己的孩子努力打造了舒适安逸的生活家园，更要为他努力打造温馨和谐的精神家园。

孩子临睡前的一个吻，孩子遇到困难时轻拍他们肩头的手，孩子受了委屈时一个温暖的怀抱，孩子回家时的一个问候，还有“爸爸妈妈爱你”的表达，都是孩子想要的“爱”的方式。

2. 要给予孩子积极的评价。

当一个成人被说成笨时，他可能会反击：“不，我不笨。”但是，对于孩子，尤其是幼童，他可能会相信父母的话，认为自己的确是一个“笨”人，如果又碰巧做什么事情没有成功，孩子就可能在心里对自己说：“我可真是个笨人！”从那个时候起，他可能会避开一些本可以做的事情，因为他确信自己太笨了，做了也不会成功。

家长要学会说服而不是压服孩子，就是用父母的关爱之情感动孩子。情通理自达，理明情更深。要注意把握孩子的年龄特点，不同年





龄阶段的孩子其理解能力、生理及心理上的需求都有所不同，要区别对待。

如果父母不断地重复说自己的孩子愚蠢，渐渐地，孩子就会相信自己的确是愚蠢的，然后就会放弃努力。一些父母对孩子说了很多否定的话，而没有意识到这些话对孩子的伤害。

孩子往往会把家长的这些话当真，特别是小孩子，因为他们通常依靠父母的评价来告诉自己是什么样的人，能成为怎样的人。对孩子来说，培养对自己的信心需要听到或者无意中听到对他们的积极评价。如果我们希望孩子在成长的过程中对自己有信心，我们就需要利用每个机会强调他们好的一面，避免使用辱骂性的言辞。

3. 帮助孩子度过心理危机。

孩子在经历一些突发及恐怖事件后，情绪的反应往往比成人激烈得多。他们有的早期表现为因害怕、紧张而引起的哭泣和烦躁不安，因而经常在晚上做噩梦、食欲不振、攻击他人等。随着时间的推移，性格开朗的孩子也许会慢慢忘记刺激性场面造成的心灵伤害，但也有一些孩子不容易抚平恐怖场面造成的心灵创伤，挥之不去的记忆会使他们常常不自觉地回忆起当时的情景，害怕接触陌生人，甚至患上社交恐惧症。

帮助心灵受伤的孩子平安度过心理危机，首先要防患于未然，多给孩子一些保护，避免他们受到恐怖场面的刺激。从一定意义上来说，没有对什么都不害怕、无所畏惧的人。孩子受到惊吓，往往容易形成胆怯、畏缩不前的性格，从而导致不健康心理。为此，大人必须首先弄清孩子害怕的原因，具体事情具体对待，并采取有效的措施进行疏导。

如果孩子不幸受到了心灵伤害，家长就要及时地给予关心和帮助。多接近他们，多抚摸他们，让他们有安全感。要帮助孩子淡化创伤记忆，尽快忘掉不愉快的事。

4. 给孩子必要的心灵呵护。

孩子的心就像稚嫩的花瓣，生活中，在成人眼里没什么大不了的事情，却容易给孩子幼小的心灵留下创伤，如果不及时抚平，往往会对孩子的心理产生不良影响，甚至会导致孩子成人后出现精神障碍。及时为孩子解忧，帮助孩子忘掉不愉快的经历，需要家长的责任和爱心，也是

为人父母的职责所在。

生活中，我们经常听到孩子们这样的声音：

A. “我最害怕的是爸爸妈妈吵架，害怕爸爸妈妈闹离婚，这会使我没有安全感，我渴望爸爸妈妈恩爱和睦，让我有一个温暖的家。”

B. “我有缺点、过失，爸爸妈妈应去了解，实事求是地帮助我，而不要随便地骂我‘笨蛋’、‘傻瓜’、‘没有用的家伙’。”

C. “希望爸妈不要在客人、同学、朋友面前数落我的缺点，揭我的短处，要给我留点面子，留点自尊。”

D. “请求父母不要在家里打牌，更不要通宵打牌，害得我无法看动画片，无法睡觉。”

抓人的警察或打针的医生，往往会成为父母的管教利器。但是，一旦孩子对这些角色产生错误的认知，认为警察、医生都是不好的，那么等孩子真的需要看医生时，他会说什么都不肯去。也许很多人都会发现，即使已经长大成人，但是看到警察或医生还是有些恐惧，这就是因为小时候留下的心理阴影所导致的。另一方面，家长也不可能真的让警察或医生来惩罚孩子，当孩子发现真相后，就会失去对父母的信任感。

我们要像呵护荷叶上晶莹脆弱的露珠一样呵护孩子的心灵。作为家长，每一句激励性的话语都会使孩子信心百倍，但是一句粗暴的呵斥足以使孩子的尊严受到极大的伤害。因此，我们关注的不应只是孩子的外在表现，更重要的是要关注孩子的心理，呵护孩子的心灵。只有这样，才会有健康快乐的孩子。





第十一章

80后家长

身教榜样育儿郎

孩子这面镜子能照出家长的模样

走在街上，我们常常一眼就能辨认出母子或者父子。因为除了外貌上的相似，一个人的言谈举止、行为习惯等都会潜移默化地受到父母的影响。生活在一起久了，很多习惯，甚至说话神态、表情和声调，都会出现相似的地方。这就是耳濡目染的结果。

所以，我们常常会在孩子身上惊讶地发现自己的影子。家长都希望孩子继承自己的优点，学到自己的长处，但是，结果往往不尽如人意。那么，当孩子出现问题的时候，家长是不是也该反思一下：你是否无形中给孩子做了负面的“榜样”呢？



案例1

在某汽车站候车室坐着一家三口人，孩子大约三四岁的模样，手里拿着羊肉串美滋滋地吃着；父亲西服革履，手里拿着一款高档手

机，用手机上的专用笔在上面点来点去的；母亲的穿着也很时尚，以很优雅的姿势拿着一块削过皮的苹果，小口小口地吃着。一会儿，孩子把羊肉串吃完了，将羊肉串签子给了母亲，母亲顺手扔在座位下面，又递给孩子一张餐巾纸，孩子擦擦小嘴巴，也像母亲那样熟练地将餐巾纸扔到了座位下面。



案例2

在一列飞驰的动车上，广播中多次播报了全列车禁止吸烟的广播内容，可一位中年男子却好像没有听见一样，照样拿出烟来，点上一支，悠闲地抽了起来。他一边抽着烟，一边还饶有兴趣地给怀中大约四五岁的小男孩讲着故事。身边的一位女士不停地用手驱散弥漫过来的青烟，中年男子却置若罔闻。

这时，年轻的列车员小姐走了过来，很有礼貌地告诉男子本列车是无烟列车，请求男子立即掐灭烟头，可中年男子却说：“哪那么些毛病？我抽根烟有什么大不了的。”他怀中的孩子也随声附和着：“你管得着吗？爸爸抽吧，不怕她。”听了孩子的话，男子得意地摸着儿子的小脑袋，挑衅似的看着列车员小姐。这时，旅客中传来了批评和指责的声音，其中一句最有力：“你就不怕孩子跟你学”？



东子给80后家长的建议——

1. 家长是否文明，决定孩子是否礼貌。

家长是孩子的直接模仿对象，所以一定要特别注意自己的言行。如果孩子能够总是把“谢谢”和“请”挂在嘴边，那么自己先必须经常说这些礼貌用语才行。另外，孩子对待周围人的方式也是通过效仿父母而学到的，所以，必须让孩子亲眼看到父母的礼貌、友善、慷慨和同情心，而且，一旦孩子有了这些好的行为，父母一定要给予鼓励。

家长不文明的行为和语言也会被孩子模仿，从而对孩子产生副作用。例如，我们时常发现有些孩子语言污秽，究其原因，原来父母





平时就经常讲“脏话”，孩子讲“脏话”就是跟父母模仿学来的。因此，父母首先要注意自己的行为和语言，要起模范作用，给孩子树立一个好的榜样，让孩子学到更多礼貌的行为和语言，使孩子的心理得到健康发展。

家长举止言谈文雅大方，子女也会如此；家长举止言谈粗俗不堪，必然会对子女有不良的影响。在一家幼儿园中曾发生过这样一件事：一小男孩很喜欢搂抱小女孩，并亲她们。教师在纠正其行为时，小男孩不解地望着教师说：“我爸爸也是这样亲妈妈的。”从小男孩的行为可以看出，其父母不分场合，当着孩子的面过分亲热，结果被孩子模仿效法。

如果家长自觉地遵守社会公德，维护公共卫生，吃完瓜果将果皮放进垃圾箱中，那么孩子也会养成维护社会公共卫生的习惯。而有些大人不拘小节，随地吐痰、乱扔杂物，那么孩子也会如此效仿。

2. 家长是否大度，决定孩子是否宽容。

孩子的宽容之心最主要的来源是父母。也就是说，父母的榜样会给孩子一个努力的目标，让他沿着这个榜样的方向塑造自己，更多地得到欣赏和夸奖。孩子接触父母的机会最多，会从父母那里学习到待人接物的方法。因此，父母宽容、大度、遇事不斤斤计较，与邻里、同事之间融洽相处的态度就会成为孩子学习的榜样。通过长期的影响，孩子也会变得宽容、善良、乐与人处。父母本身斤斤计较，却要孩子大度，会让孩子无所适从。所以，父母一定要把握好自己，给孩子做好表率。

教育家马卡连柯说：“开始教育自己的子女之前，家长首先应该检点自身行为。”父母如果心胸狭窄，总是为一点小事争执不休或得理不让人，孩子怎能学会宽容？家长拥有一颗宽容之心，宽容才会重现在孩子身上。

我们要求孩子做的，要先看看自己是否做到了。其实，家长的所有言行，都将折成有形的影子映在孩子的脑际。家长的一言一行，无时无刻不在影响着孩子；家长的言行举止，更是孩子的一面镜子。

3. 家长的习惯决定孩子的习惯。

“习惯决定命运”这话一点不假。这里隐藏着人类本能的秘诀，看看我们自己，看看我们周围，看看你我他，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，就极具稳定性，心理上的行为习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的行为习惯左右着我们的行为发生，决定我们的生活起居。所以，英国作家萨克雷说：播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。

我和妻子都是书虫，每天除了工作、吃饭、睡觉和短时间的休闲，大部分时间都是书报在手。我们不喝酒，更不在平日里聚集朋友打麻将，电视也是很有针对性地看，所以我们一直与书相伴。很多时候，当女儿依依看到我们看书，她也跟着拿起书。到现在，我们三口人都养成了一个习惯：睡前读半个小时的书。此举被我们称为：培养睡眠情绪。如今，睡觉前如果没有摸过书，我们是断然睡不着觉的。周末，我们也有固定的读书时间，在这个时间里，各自捧着各自喜欢的书，坐在一起看。有时候，依依会把自己认为精彩的内容读给我们听，我们也会在看到一些适合依依看的内容的时候推荐给她看。

多年来，只要有时间，我就带依依去书店、去图书馆，或者去书市。渐渐地，逛书店、泡图书馆成了我们爷俩共同的爱好。一进书店，我俩就“各奔东西”，各自寻找自己喜欢的书，然后各自沉浸在自己的世界里。好多时候，我看累了，催她走，她还表现出不舍：“等我看完这本，好吗？”很多时候，我们沉浸于书中而忘记了时间，书店、图书馆工作人员不得不对我们下“逐客令”。当然，每次都要大包小裹地买一些各自喜欢的书。

渐渐地，孩子养成了爱看书的好习惯，并由此喜欢上了写作。

这就是父母对孩子的影响。有很多大人，总是觉得孩子终归是孩子，没有大人想得那么多，其实，孩子比大人聪明多了，他们不仅很会察言观色，还会去模仿。女儿之所以能养成乐于好学、大胆尝试的好习惯，与我们给予她的影响是分不开的。





家长要“处无为之事，行不言之教”

“无为”是老子的智慧。无为并非不为，并不是放任不管，而是事先有完美的设计，靠习惯的力量或者精神机制的力量驱使孩子自动、自发地有为。在家庭教育上，我们每位父母都应该借鉴老子的“无为”思想，要学会无为而教，善于无为而教。

在《道德经》第二章里，老子在论述了美与丑、善与恶等事物对立统一之后说：“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而弗始，生而弗有，为而不恃，功成而弗居。”这段话的意思是：“圣人用无为的态度来对待一切问题，实行不言的教导，任凭万物生长而不加以干涉，生养万物而不据为己有，为万物尽了力而不自恃己能，功业成就而不以此自居。也正因为他们不立功自居，因此其功绩就不会失去。”

这段话的核心是“处无为之事，行不言之教”，这也是老子首次提出“无为”的概念。必须指出，老子的“无为”之说并非无所作为，而是要按照自然界的无为的规律去做事，用无为的手段达到有为的目的。无为就是不强为，不妄为。

今日教育出现的问题，许多都与违背规律的强为、妄为有关。



案例

6岁的王强刚上小学就厌学了。上课的时候注意力不集中，学习成绩很差。父母给他请了家教，可是他还是学不进去。老师和家教给他留的作业他也不好做，人在书桌前，心在电视上，一会儿要喝水，一会儿要小便，心不在焉，忙碌不停，一小时就能做完的功课花了三小时还不能完成。有的时候，还会把书偷偷地藏起来或是搞破坏，弄得父母都不知道怎么办好了。

王强的爸爸妈妈没有上过大学，这也是他爸爸妈妈一生的遗憾。王强的伯伯、姑姑都是大学毕业，家里的小孩也都在重点学校读书，这让

王强的父母很是羡慕。虽然他们近几年做生意赚了不少钱，可是总觉得比哥哥、姐姐低一等。

王强出生后，父母把所有的希望寄托在了他的身上。在王强还很小的时候，爸爸妈妈就教他学这学那，还报了几个开发幼儿早期智力的学习班，苦心培养王强。每天，他们都要不停地告诫王强必须好好学习，爸爸最常说的一句话就是：“现在不好好学习，以后怎么考大学？”

自从王强上了学前班，父母对他的学习就抓得更紧了。每天除了老师留的作业，还要给他安排其他作业，往往一吃完晚饭就开始，到11点还不一定结束。可是，王强好像越来越“不争气”，学什么都学不好，记什么都记不住。爸爸妈妈越来越着急，对他的打骂多了起来，经常责怪他没记性、没出息。

东子给80后家长的建议——

1. 给孩子自由支配的时间。

案例中的孩子为啥刚上小学就厌学？这主要就是家长的“有为”所致。其一是幼儿期间家长逼迫孩子学习，孩子不快乐；其二是上学前很多知识学会了，觉得没意思。

很多年轻的家长怕孩子输在起跑线上，于是强行安排、支配孩子的时间，让正处于成长发育阶段的孩子超负荷高速运转，分分秒秒都用来学习文化知识，而不管孩子吃不吃得消，是否会对孩子的生理和心理造成负面影响，童心和天性会不会被扼杀。

家长不要干涉和束缚孩子的活动，要给孩子自由支配的时间。伙伴嬉戏、游戏玩耍、自由漫步，甚至是静静地发呆和犯傻，尝试失败和挑战……表面看来，时间好像浪费掉了，实则不然，孩子正是通过自由支配时间、自主安排活动来认识、感知生活和周围的世界，促进身心和谐发展，提高自身的各种素质和能力的。自由支配时间是发酵、酝酿的过程，是孩子身心发展的需要，是培养创造性人才的首要条件，是奠定孩子快乐人生的基础，是无用之大用，孩子会由此实现量变到质变的飞跃。

给孩子自由支配的时间，能激发孩子的积极主动性，培养孩子浓





厚的兴趣，让孩子在交往、独处、分析与解决问题时学会思考，学会生活，提高适应、合作与协调能力。许多家长无微不至地照顾和呵护孩子，眼睛盯着孩子，身子围着孩子，心里装着孩子，整天陪着孩子……

为孩子包打天下，孩子得不到锻炼，不能按自己的设计和兴趣行动，从而慢慢丧失主动性、好奇心和创造性，形成莫大的依赖和惰性，甚至连生活都不能自理，久而久之，孩子就成了笼子中的金丝雀，毫无生机，失去了觅食生存的能力，一旦放归自然，必将凶多吉少。不脱离父母的怀抱，孩子永远长不大。生活在真空中，会营养不良，或者培养出纸上谈兵的失败者。

2. 家庭教育要无为无不为。

在人类历史上，许多科学巨匠的成功都得益于家长的无为无不为。发明大师爱迪生的故事就是这样的典型事例。

1855年，8岁的爱迪生上学仅3个月就被老师开除了，理由是他“是个不折不扣的糊涂虫”。原来，爱迪生连续几次在考试中考了倒数第一，而且怪问题太多。譬如，老师教学生念字母把A念“ei”，他就问：“老师，A为什么要念做ei呢？”老师教 $1+1$ 等于2，他又问：“老师，为什么 $1+1$ 等于2呢？”老师气坏了，用竹片打他的头，骂他“糊涂”。

爱迪生的母亲也当过教师，她在与校方争论无效的情况下，自己承担起教育儿子的重任，其方法正是无为之法。她发现爱迪生对物理、化学特别感兴趣，就专程上街买来《自然科学与实验科学入门》，又把地下室借给儿子当实验室，任由他大胆探索。谁也想不到，爱迪生的第一个科学试验计划竟是让人在空中飞翔！他相信：如果在人体里充上比空气还轻的气体，那么人就一定能像气球一样飞向天空。

于是，他选择了一种爆发剂，据说可以制造比空气还轻的气体。他又鼓动他的好朋友奥池：“你想飞吗？想飞，我有办法让你飞！”奥池一向佩服爱迪生，就同意了，口服了爆发剂，结果人没飞起来，却肚子疼得满地打滚。自然，爱迪生的母亲承担了责任，请医生为奥池治疗，向他父母赔罪道歉，又教训自己的儿子。但是，她依然没有剥夺儿子做试验的权利，而正因为如此，爱迪生一步步走向了惊人的成功。事实证明，爱迪生的母亲因无为而成大为，恰恰在于尊重孩子的成长规律和特点，并创造条件让其把潜能变为了现实。

身教的根本是以身作则

言传可以让孩子认识几千个单词、背诵几百首古诗词、掌握计算技能……但对一个人健康成长影响最大的行为规范、道德情操、意志品质、人生观、价值观和世界观是无法通过言传来“速成”的，它们只有通过父母、家人及师长的以身作则、潜移默化，才能深深地根植于孩子的心灵之中。所以，我们说“身教重于言教。”

在人一生的成长过程中，教授过自己知识的老师有很多很多，但是启蒙老师只有自己的父母。无论是孩子的咿呀学语，还是孩子的蹒跚学步，无一不渗透着父母的心血。正如歌中所唱：“扶我学走路，教我学说话”。因此，父母的言行举止在孩子的幼小心灵中最能打下深刻的烙印。我们常说，家长是孩子的第一任老师，这话不假，但我要说的是，家长不仅是孩子的第一任老师，而且是孩子终身的老师。



案例1

有一个上小学二年级的男孩，满口脏话，经常欺负女生，甚至对女老师也很不恭。班主任老师联系了孩子的妈妈，没想到他的妈妈却对老师哭诉这孩子如何对她无礼。班主任老师于是苦口婆心地教育这个孩子要讲礼貌，但收效甚微。

有一天，班主任到孩子的家里去家访，开门迎接老师的是孩子的父亲。听说了儿子的缺点，父亲边骂孩子、边拿起棍子追赶孩子，口里还嚷嚷着：“叫你不学好，叫你骂人，你这是从哪儿学来的？”儿子边跑边回答：“都是跟你学的！”父亲无语。班主任老师便随口问了声孩子的母亲在哪里，孩子的父亲轻蔑地说：“还瘫在床上呢，死猪婆！”班主任老师马上就明白了孩子不讲礼貌的根本原因！





父亲如此当着孩子和外人的面侮辱自己的妻子，而且不顾有外人在场打骂孩子，孩子怎么可能讲礼貌呢？孩子怎能听从父亲的教导呢？班主任老师批评了他的父亲，这位父亲也意识到自己的行为对孩子的不利影响及后果，后来学会了尊重妻子，不讲粗话。这个孩子越来越懂礼貌，也开始听从父亲的教导了。



案例2

岩岩的妈妈对岩岩的奶奶很凶，总是不给奶奶好脸色看，还不让岩岩拿好吃的给奶奶。她对岩岩说，奶奶已经老了，不能帮我们干什么，还总给我们添麻烦。岩岩听多了妈妈如此说，也觉得妈妈的话有道理，并习惯了妈妈对奶奶使脸色，甚至也学会了对奶奶冷眼相对。

岩岩出门坐车从不给老人让座，因为她记得妈妈说过，老人既然能出门坐车，就说明他身体还很好，没必要给他让座。同学们都说岩岩太自私，但岩岩却笑他们太傻。当有一天，岩岩对妈妈也没好脸色的时候，妈妈骂她太不懂得尊重长辈。岩岩反驳妈妈：“你不也是这样对待我奶奶的吗？”听了这话，妈妈有泪只能往肚子里流。

东子给80后家长的建议——

1. 家庭环境很重要。

谈身教就离不开谈“家”，就必须谈家庭环境在身教中的作用。

现代社会提倡孩子走出家庭、走到丰富多彩的社会生活中去锻炼，以开拓其视野，提高其能力。这是很有道理的。但是，如果确实想让孩子以后有发展潜力的话，还必须从夯实孩子的基础开始。在夯实孩子的基础中，家庭环境可起到很好的引导作用。

俗话说：近朱者赤，近墨者黑。父母和孩子在同一个屋檐下生活，其近自不必说，那么父母是“朱”还是“墨”呢？俗语又讲：孩子是父母的影子，父母是孩子的镜子；有其父必有其子。可见父母对孩子的重要。所以，不管父母是“朱”还是“墨”，他们的榜样力量

都是无穷的。试想，那些整天沉湎于打麻将、喝酒、上网玩游戏的父母，在孩子眼中的威望会有多高？对孩子的说服力能有多大？其结果必然是上行下效。

不良的家庭氛围，对孩子的成长也起着不可忽视的负面作用。我的一个远房亲戚有一个不到10岁的小男孩，非常聪明伶俐，可就是不能集中精力学习，小小年纪就学会了打麻将。究其原因，原来是我的这个亲戚是个麻将迷，整天集合一帮人在家打麻将。后来，夫妇俩发现儿子学习成绩下降，却对麻将情有独钟，才慌了神。为了给孩子一个好的学习环境，为了不让孩子继续看到不良行为，他们转移了战场，出去玩。结果，一次发现家里钱丢了，追问孩子，孩子说打麻将输了。他们无言以对，因为是他们自酿的“苦果”。

2. 榜样的力量是无穷的。

马路上，一个年轻的妈妈领着四五岁大的儿子。儿子买了一根冰棒，顺手将冰棒纸扔在了车水马龙的大街上。年轻的妈妈马上停下脚步，弯下身子，拾起了冰棒纸，儿子回头看了看母亲，没作声。妈妈手拿着冰棒纸一直往前走，“妈妈，你捡冰棒纸做什么？”儿子不解地问。妈妈不作声，继续往前走，走了好一段儿路，终于看到了个果皮箱，妈妈从容地将冰棒纸塞了进去，然后用慈爱的目光看着幼小的儿子，儿子忽闪着大眼睛说：“妈妈，我知道了，下次我要把冰棒纸扔到果皮箱里。”“对了，不但是冰棒纸，还有废纸、果皮等垃圾都不能随地乱扔，不但污染环境，被人不小心踩到了还容易摔倒。”妈妈语重心长地说。儿子信服地点了点头。

孩子就像一卷洁白的锦缎，就看我们做父母的是要“锦上添花”还是“听之任之”，如果“听之任之”，那这块白锦就可能因“胡乱涂鸦”而“污浊不堪”；如果想“锦上添花”，那父母就要以身作则。所以，要培养“知荣明耻”的下一代，就要从我做起，不断提高自身的素质，做孩子的榜样。“不积小流，无以成江河”。试想，连最起码的社会公德都没有的人，又何以担负起教育培养下一代的重任呢？

我们的孩子在注视着我们，我们做什么比我们说什么更有力量；我们做出了率直的榜样，我们的孩子就会诚实；我们用爱环绕着他们，他们就会去爱世界；我们善于谅解，他们就会宽容；我们用微笑对待生





活，他们就会懂得乐观；我们感谢他人的祝福，他们就会对生活满怀欣喜；我们表示友好，他们就会更加和善；我们的言辞中充满进取，他们就会奋发有为；我们勇敢地面对挫折和失败，他们就能学会顽强地生活；我们的行为像个英雄，他们就会成为勇士……

3. 喊破嗓子不如做出样子。

家长是孩子的启蒙老师，也是孩子终身的老师。家长的一言一行都被孩子看在眼里，记在心里。家长给孩子灌输什么样的思想，给孩子做出什么样的示范，孩子都会无条件地全盘吸收。所谓“喊破嗓子不如做出样子”。我们对父母关心体贴，孩子也会对我们关心体贴。

东子自言孝子唯恐不妥，但是我经常携妻带子回老家看望父母，这是所有乡邻尽知的事。当然，每次都要买些老人喜欢吃的用的物品，临行还要给老人留点钱。我在外生活将近30年，回老家的次数有百次之多，即便是我在海口、重庆、西安和杭州工作时，每年也至少回家一次，在长春工作期间，几乎隔一个月我就跑回去看看二老。有时我忙不过来，就让妻子带孩子回乡下看望父母。所以，女儿依依对爷爷奶奶、对乡亲一直有着深厚的感情。同时，孩子也把我们父母的爱回馈给我们，让我们体验到来自女儿的爱。

爱就是一个个的细节。感恩的行为应该融入生活中的一个个细节，让孩子在生活中体验亲情带给自己的愉悦体验，从而强化良好的行为，逐渐养成好习惯。我经常教育依依要注意一些具体细致的小事。如关心别人，站在别人的角度换位思考，体会别人的感受；帮大人做事，替大人分担家务；经常打电话问候爷爷奶奶；父母下班回家，给父母倒杯茶、捶捶背……

“你想怎么获得，就先怎么栽。”这是一代哲学大师胡适先生说的。农民出身的东子对此深信不疑，因为它很符合因果观念。大人如果缺乏公义、好逸恶劳、贪图利益、不肯学习，那么下一代会是如何，显然可以预见。因此，要想有好的教育结果，就得先具备好的身教。

我们要为孩子创造一个良好的教育环境，这环境中最重要的教育因素就是家长的身体力行。没有以身示范的身教，一切言教都显得苍白无力。每个家长都是孩子的老师，不管他愿不愿意，他的任何举动都会成为孩子的学习对象！

要给孩子树立一个良好、端正的榜样

家庭是社会的细胞，是人生的起点，是幼儿成长的摇篮，也是其智慧生成和道德形成的基础。在人的整个生命历程中，幼儿时期是自然人向社会人过渡的时期，也是人的智慧和道德形成的关键期。在这一时期，对幼儿影响最大的是家庭，其中最有影响力的是家长。

要知道，一个人在儿时所形成的认知模式、行为模式和是非标准将决定其一生的发展。而儿童认知模式、行为模式和是非标准的形成，关键取决于家庭和家長。婴幼儿各方面的发展处于初步形成时期，好模仿是婴幼儿的普遍特点，孩子常常有意无意地模仿周围人的举止言行，模仿许多连家长自己都没有觉察到的行为细节。



案例

小刚的爸爸在一所中学里的食堂工作。他是一个爱贪小便宜的人，经常下班后把食堂里的肉呀、咸鸭蛋呀等东西偷偷往家里拿，还在小刚的面前洋洋得意地吹嘘自己有能耐。小刚耳濡目染，便跟着效仿，从拿幼儿园里的粉笔到偷拿小朋友的橡皮呀、彩笔呀等东西。其父母最初对此并不加以制止，甚至当小刚有一次拿了别的小朋友“变形金刚”回家，他爸爸还称赞儿子“头脑灵活”，不用父母花钱买就能玩着别人的玩具，有本事！

于是，在父亲的鼓励和影响下，小刚一发不可收拾，逐渐养成了小偷小摸的习惯，经常拿别的小朋友的东西。其他小朋友的家长把这事汇报给了老师，老师找小刚的家长进行了严肃的谈话。看着小刚的行为越来越不像话，贪心表现得越来越离谱，小刚的父母才感到恐惧，才开始阻止。可小刚根本听不进父母的劝告，反而反问父母：“爸爸不花钱把食堂的东西往家拿你们为什么那么高兴？”





东子给80后家长的建议——

1. 为孩子创造良好的模仿环境和条件。

从别人比比划划的手势到喋喋不休的言谈，幼儿几乎没有不学的。因此，我们不能忽视：跟神经质的孩子在一起玩也会变得神经过敏，和胆小的孩子在一起也会变得胆小，和口吃的孩子在一起玩也会变得口吃。为孩子选择好的伙伴和邻居是很重要的。

孩子模仿能力的发展是多方面的，主要表现在对动作和语言的模仿上。他们学着父母的样子，拿牙刷刷牙，拿筷子吃饭，拿杯子喝水，拿扫帚扫地，拿抹布擦桌椅等，一刻也不肯安静下来。虽然他们做这些动作有困难，但是态度却很认真，而且满有兴致，父母要利用孩子这种积极性，为他们创造条件，让他们练习做。不要怕他们做坏，搞乱。人的本领是学会的，而学本领必须从小开始。

当然，引导他们学习哪些动作要有选择，像倒开水之类的动作对小于5岁的孩子来说是不安全的，应该避免。孩子为了向成人表达他的愿望，开始积极地学说话。这个时候父母要多教孩子说话，并引导孩子听更多的人说话，模仿他们的语言。

2. 家长要给孩子好的模仿做好示范。

“上行下效”，家长的榜样作用非常重要。在古时的小篆里，“教”字上面是两个叉，下面是一个小朋友，右边是手拿着小树枝。这个意思就是说，大人在上面画一个叉，孩子就跟着画一个叉，如果这样反复，就习惯成自然了。

模仿是孩子的天性，是一种学习方式。孩子好模仿的特点，常常与好奇心有关，见别人有什么，自己就想要什么。随着年龄的增长、接触事物范围的扩大、知识经验的积累，孩子开始模仿电影、电视、故事中的人物形象。孩子的模仿能力与他的生长发育和认知能力有很大关系。而家长所要做的是为孩子提供一个良好的“模仿环境”，并且做他模仿的“好榜样”。

一次去南京，在飞机上看到两种截然不同的情况。去程的时候，碰

到一个母亲带着小男孩，空姐送饮料的时候，问小男孩喝什么，他在玩掌上电子游戏，头也没抬就说雪碧。他妈妈马上就拍拍他说：阿姨在跟你讲话，你应该抬头看着阿姨回答。小男孩立刻停下手中的游戏重复了一遍，当空姐递过饮料后，他说了声“谢谢”。回程的时候，一个父亲带着他的儿子，父亲同空姐和其他人说话非常无理，那小孩也调皮得要命，一会儿按呼唤铃，一会儿大声喧哗，对服务员和其他人说话也很不礼貌。

不文明的行为和语言，也会被孩子们模仿，从而对他们产生副作用。因此，父母首先要注意自己的行为和语言，要起模范作用，给孩子树立一个好的榜样，让孩子学到更多礼貌的行为和语言，使孩子的心理得到健康发展。

3. 家长要正人先正己。

要求孩子做的，自己必须做到；不准孩子做的，自己一定不要做。家长一定要以身作则，别成为孩子走上弯路的领路人。如果您的孩子一直被您当做问题孩子，每天对其打骂斥责，那么请您将不满的目光转向自己，先审视自己身上存在的问题；如果您的孩子不在问题孩子之列，您每天都在担心孩子不学好，神经绷得紧紧的，把孩子盯得紧紧的，那么请更多地关注自己的言行，给孩子一个好的表率，前有榜样，孩子自然会朝着正路走。

我父亲没上过几天学，没有什么文化，自然不懂得什么科学教子。但是他明白一个道理，那就是管教孩子靠行动，不靠嘴巴。所以，父亲一辈子，要求我们几兄弟做到的，他一定先做到；不允许我们做的事情，也从不见他做。就拿抽烟来说吧，我们兄弟七个人都不会抽烟，而且对烟没有一点感情。不是因为父亲如何禁止我们抽烟，他从没对我们说过不能抽烟、抽烟对身体不好的话；而是因为父亲不抽烟，他用他的行动告诉我们，男人不抽烟照样是男子汉！

因为父亲严格要求自己，家风严明，所以我们几兄弟从小就懂得做人的准则。我们做家长的，就应该让孩子看到自己规范的言行，看到自己积极的一面，让孩子懂得，做人就应该如父母那样！

同样，作为父亲的东子也是这样，牢记父亲的言传和身教，要求女





儿做到的事，首先自己做到；不让孩子做的事，自己不去沾染。但是现实生活中，我们是活生生的人，有时“出轨”也在所难免，这要看我们做家长的如何对待这样的“出轨”。

比如，2007年暑假的一天，午饭时我与依依商定好，饭后我们各自忙自己的事，我写下一章书稿，她完成一篇作文，3点半我们一起看中国女排与俄罗斯女排的比赛。饭后，我们各自回了自己的书房。过了一会儿，我鬼使神差地打开了电视，偏巧是一部久违了的抗战片《三进山城》，于是我津津乐道地看了起来。正看得起劲，伴着炮火声响起了敲门声，还没等说“请进”，依依已推门而至。她见我并没有履行诺言，十分不满地说：“让我去写作文，你自己却在看电视，说话不算数……”我像犯了错的孩子一样，乖乖地听她的批评，而后迅速改正错误。

并不是每个家长都能正确对待自己在孩子面前所犯下的错误。其实，只有及时改正自己的不足，才能赢得孩子的信赖，你的形象才能更加高大。

对孩子的承诺不要变成“空头支票”

在日常生活中，家长说到做到的现象在家庭中并不常见，家长的承诺往往变成了“空头支票”。究其原因大致有三点：一是有些家长只是顺嘴说着玩，完全没当回事；二是有些家长觉得小孩子记不住那些事，早就忘了自己的承诺；三是有些家长确实很忙，抽不出时间陪孩子，或者因为钱的缘故没有能力实现自己的诺言。

但家长可否想到，这种随意开“空头支票”的做法非常不利于孩子的成长。而兑现承诺，却可以给孩子带来无穷的信心与力量。



案例

有一位刚做妈妈的幼儿园教师讲述了一个关于承诺的故事。“老师老师，你看我和妈妈一起做的，是美丽的春天。”早晨，思雯兴高采烈地拿着一幅画跑到我面前说道。我一看，露出了赞赏的表情：“这么美丽的春天，真是太漂亮了，等会儿老师帮你贴到外面去！”她笑眯眯地说：“好啊，老师，等会儿你也会给我五角星的，对吧？”对于完成这次制作任务的小朋友我都奖了五角星，既是对家长和孩子的一种奖励，也是为了激发家长和孩子制作的兴趣。对于孩子的担心，我不由笑了，但因为正在准备接下来的活动，于是我微笑着摸摸她的头说：“会的，你和妈妈制作了这么好的作品，老师肯定会奖给你五角星的！”

本想抽空把五角星奖给她，谁知因为一些琐事，我便忘记了这件事情，一整天下来我都没有兑现对思雯的承诺。马上就要放学了，本来应该很开心的她，却变得闷闷不乐，眼睛还时不时地看看我，好像有些心里话要对我说似的，但最后她还是没说，只是有些不开心地在一旁坐着。当她奶奶来接她时，她没有像往常一样跟着奶奶就走，而是不时地在我面前晃悠，我虽然有些疑惑，但忙于回答一个家长的问题而没有去询问她原





因。后来，在奶奶的多次催促下，她才不情愿地离开了幼儿园。

第二天又是来园时间，思雯没有像昨天一样很开心地自己进来，而是由妈妈陪着进来的，我觉得很奇怪，便走到她身边，小声问：“思雯今天怎么了？”她看了看我，又看了看她妈妈，没有说话，只是一个劲地抓着妈妈的手不肯放。而她妈妈在旁边催着她让她自己说，我想一定有什么事，于是我说道：“思雯很棒的，有事能自己和老师说，说了老师才可以帮你解决呀！”听了我的话，她思考了半天，终于低着头小声地说：“老师，昨天你说说要奖给我一颗五角星的，可你没有给我。”顿时，我心头一热，感到十分惭愧，马上说道：“思雯，真对不起，是老师的错，现在我就把五角星奖给你。”说着，我立刻从篮子里拿出一颗红红的五角星贴在了她的胸前，我发现她脸上几乎是立刻绽放出了笑容，她放开妈妈的手，到教室里和小朋友一起开心地玩了起来……

老师和家长对于孩子而言，是无所不能的，也是最值得信赖的。对于他们的承诺，孩子一定从说出承诺的那一刻起就一直在期盼着什么时候能兑现。像这件事，也许在大人眼里并不算什么，但对孩子而言却非同一般，因为那是她信赖的人对她的肯定。

通过这件事情，给我们育人者敲响了警钟，平时答应孩子的事情，就一定要想尽办法做到，哪怕再苦、再累、再难。可是生活中我们却常常犯下这样的错误，说过的话就抛掷脑后了。要知道，孩子的心像水晶一般透明，能折射出我们的言行品质。



东子给80后家长的建议——

1. 不要轻易对孩子承诺。

该孩子做的事情，不要许诺。父母对孩子的许诺要把握分寸，不该答应的事，一定要坚持原则。比如，从事吃饭、穿衣等自我服务性质的劳动或帮家里做些力所能及的家务活，是孩子应该承担的义务。有的父母不太了解劳动的目的，认为只要孩子做了就应该奖励，所以对孩子许诺：“你帮妈妈把雨伞拿过来，妈妈回来给你买巧克力。”这样做的后果是滋长了孩子斤斤计较的坏习惯。

家长做不到的事情，不要许诺。父母在向孩子许诺之前一定要三

思，不能言而无信，答应孩子的事情就一定要做到。如果兑现不了，应及时给孩子解释，向孩子道歉，并做自我批评，让孩子从内心理解和原谅父母。事后，父母还应设法兑现自己的承诺，因为孩子对大人说的话是一向当真的。否则，久而久之，孩子会对父母产生不信任感，并认为说了话可以不算数，慢慢地也会学着这样做。

有的孩子提出了一些父母达不到的要求，比如说买与自己家庭消费水平相差极大的物件，父母暂时做不到，就要明确告诉孩子这是不可能的。有的父母为了暂时缓和与孩子的矛盾而答应孩子，但又做不到，这样孩子会认为父母在哄骗自己。

孩子提出的不合理要求，不要许诺。父母由于一时兴起，往往喜欢说：“你要什么，爸爸（妈妈）都答应你。”这时孩子往往会随心所欲，提出一些不合理的要求。有的孩子在大庭广众之下也喜欢以撒泼来要挟父母，父母一旦答应，孩子以后就会得寸进尺。解决的办法是对孩子提出许诺要有前提与条件，在与孩子上街或走亲串友的时候，要与孩子约法三章，如果孩子违反，就取消他的一项权利。

不要经常给孩子金钱、物质的许诺。给孩子金钱、物质的许诺，容易使孩子养成奢侈浪费的习惯，对孩子成长不利。对孩子的许诺不一定是无形的，可以给孩子讲一个故事，教孩子一首童谣等。重要的在于父母守信用，而不是给孩子许诺了什么东西。

当然，适当的物质刺激也不是不可以，为了激励孩子上进，实施物质奖励也能起到一定的作用。但是作为家长，不能轻易许诺，特别是物质方面的许诺。如果给孩子许了诺，那么就on该兑现，不然会伤孩子的心，还会让孩子觉得大人说话不算数。

2. 家长要做孩子诚信品质的表率。

家长作为孩子的第一任老师，也是孩子效仿的主要对象，言行一致、表里如一是确立家长在孩子心目中主导地位和权威的重要因素。若父母总是欺骗孩子，久而久之会让孩子对家长失去信任，双方没有了信任，还谈得上什么教育的有效性呢？当孩子实现了父母的期望，父母却因为种种原因无法兑现之前的承诺的时候，孩子又会如何看待“诚信”呢？

家长如果工作很忙，没有时间陪孩子玩，或资金不足，满足不了孩





子的物质需求，那么就不要再轻言许诺。如果家长言行一致，说得好，做得也好，那么就会得到子女的尊敬，教育的效果也会好；如果家长的言行不一，说一套，做一套，那么不但没有好的教育效果，还可能有更坏的影响。

所以，家长在给孩子承诺的时候，必须做到言而有信，说了便要做到。如果做不到，实现不了，便不应该向孩子轻易许诺。父母言行一致的品质，不但能取信于孩子，而且会潜移默化地影响孩子。否则，你的话以后孩子就不会再听了。“狼来了”的故事能讲给孩子听，而不能做给孩子看。

3. 不兑现诺言的结果是教会孩子不诚信。

现在很多家长为了让孩子听话，习惯经常给孩子一些承诺。这在一定程度上确实奏效，但在达到目的的时候，家长往往会把自己的承诺忘得一干二净。家长也许只是顺嘴说说，但孩子是认真的，不兑现诺言的结果是教会孩子不诚信，使孩子认为答应别人的事情可以不去做。

女儿依依5岁的一天，说想去动物园。坐在电脑旁忙着敲击键盘的妻子，头也没抬地说：“今天妈妈太忙，下个周末我带你去。”懂事的女儿没再说什么。转眼又到了星期天，妻子依然忙得不可开交，早已忘记了上周对女儿许下的诺言。女儿再次提起去动物园，妻子望着排得满满的工作日程，只能说：“下周吧”。结果，推了一周又一周，终未成行。

终于，当女儿再一次听到“下周带你去动物园”的许诺时，大为不满地说：“妈妈净骗人，你说话不算数，不是诚实的人！”妻子听后很震惊，急忙放下手中的工作，带女儿赶往动物园，兑现她许了很久的诺言。

事后，妻子对我说，原本她并不是真想带女儿去动物园，说下周带她去只是一个托词和缓兵之计，心想小孩子记不住事，很快就会忘掉这个承诺。没想到女儿竟牢牢记住了她的话，一直都在等她兑现诺言。女儿给妻子上了一课：成人间的交往注重言而有信，对孩子也要一言九鼎，不能食言。



第十二章

80后家长

隔代教育弊端多

重“养”轻“教”

有史以来，中国就是世界上为数不多的普遍存在隔代教育的国家。退休后帮助儿女照看孙子、孙女，已成为广大50~60岁不太老的老年人的使命。据调查显示，在我国城镇有近五成的孩子跟着爷爷奶奶、外公外婆长大，孩子的年龄越小，与祖辈家长在一起生活的比例就越高。随着80后年轻一代父母社会工作、生活压力的增大，随着育儿费用的逐年增高，无力应付的他们会更多地选择把幼儿送交父母帮助照看，这样，隔代教育现象就会愈来愈普遍。

隔代教育的好处肯定是有的，要不也不会有这么多人都把孩子送交自己的父母带。但东子认为，隔代教育是弊大于利的。俗话说：“老儿子、大孙子，老太太的命根子。”隔辈亲现象已经使爷爷奶奶、姥爷姥姥们丧失了应有的教育理智。他们往往对孙子孙女非常溺爱，这对儿童的成长造成了较大的负面影响。同时，祖辈观念的滞后和知识面的不足，致使幼儿在早期家庭教育中得不到较好的现代观念熏陶和知识教育。



案例1

一个80后新手母亲说：我的孩子3岁半，我和婆婆的关系很好，要不是人们对隔代教育说三道四的话，我也没觉得让婆婆带孩子有什么不好。现在仔细想想，还真有一些问题。我想，我和婆婆的不同之处就在于，我偏重理性和现实，她偏重感性而不切实际。比如，我让孩子上幼儿园，没特殊事情不准请假，可孩子经常随心所欲，想去就去，想不去就不去。这样的情况发生时，我的做法是严格要求他，必须向上学一样遵守时间，而婆婆却有求必应，找各种借口替他开脱。

也许是我对孩子过于严格，老人不忍心，就经常和孩子“勾结”在一起，蒙混过关。孩子现在已经学会了撒谎。婆婆溺爱孩子，而较少理会这种爱是否对孩子的成长有什么影响。长此下去，我想孩子真要被婆婆带坏了。



案例2

4岁的航航是小区内有名的“小霸王”，看到别的孩子玩什么玩具，他必须抢到手玩一会儿，走到大街上也是见什么要什么，否则就躺在地上大哭大闹；而且，吃饭时，他喜欢吃什么菜，别人就不能碰，一碰他就倒在地上打滚。

一次，航航的爸爸刘先生下班回家，看到母亲正带着航航在小区里玩。当时，航航非要拿另一个小朋友的飞机模型玩，对方不愿意。航航开始哭，母亲竟然一把将飞机夺过来递给他，还理直气壮地说：“拿过来让我们玩玩怕啥！”刘先生这才明白，孩子的霸道是被老人惯出来的。



东子给80后家长的建议——

1. 尽量同父母统一教育方式，协调好隔代教育。

通常情况下，老人在养育孩子方面有很多传统经验，而另一方面，接受过现代良好教育的年轻家长比较认可现代的育儿理念。因此，在抚养教育第三代的问题上，祖父母辈和父母辈经常会在很多观念以及细节上意见不统一，有时甚至会有相当大的矛盾，这会让孩子无所适从。

小李的孩子出生时，婆婆自告奋勇来给他们带孩子，对孙子亲得很，但是毕竟上了年纪，体力有限，很少带孩子出去玩。虽然小李一有空就带孩子出去，但是工作太忙，久而久之，孩子养成了内向、孤僻的性格。邻居和朋友们都说：满三周岁就把他送到幼儿园吧，和小朋友们在一起可以使他活泼一些，也能学习与人交往和相处。可是小李的婆婆坚决不同意，因为怕孩子到幼儿园受欺负。

家庭成员在教育孩子的时候态度不一致，是家庭教育的大忌。据一项调查发现，当父辈与祖辈因为孩子的事而争吵时，有73%的孩子表示不知道该听谁的。因此，爸爸妈妈与爷爷奶奶（外公外婆）在对孩子的教育问题上应该多进行沟通，年轻的家长应利用自己知识面广、接受新事物快的优势尽量多地将科学的教育方法传授给老一代，形成两代人教育上的统一。

2. 告诉父母，让他们摆正自己的教育地位。

孩子平时和老人生活在一起，已经习惯了老人的袒护和迁就，因此，当父母看到孩子的缺点和不足而对其提出严格的要求时，孩子便难以接受，以至于形成亲子之间的感情隔阂和对立情绪，使正常和必要的教育难以进行。再加上父母严格要求或惩罚孩子时，老人往往会出面干预，这更使得父母无法及时纠正孩子的缺点，结果既影响了孩子的身心健康发展，也容易导致家庭关系失和。

在这一点上，问题主要出在老人身上。

首先，老人要摆正自己的位置，也就是说，对孩子的教育，不能





处处插手，该放手时且放手；要让孩子的父母来处理，但也不能视而不见，更不能把孩子当做私有财产；老人应做促进亲子之爱的催化剂，喜欢孩子，但不能溺爱孩子；在向孩子传授知识和生活经验时，别用旧习惯影响孩子，要为营造一个温馨舒适的大家庭而努力。

其次，一般说来，老人的文化水平、知识结构不能完全适应现代儿童的需要。为此，老人应努力接受新思想、学习新知识，尽量用现代科学知识抚养、教育孙辈。若老人文化程度不高，那就在孩子的教育方面多听取孩子父母的意见，多了解一些新的思想观念。

再次，老人对孩子的教育要宽严有度。也就是说，要爱得适度、严得合理。要从小培养孩子的自立习惯，做到不包办、不护短，做到发现问题及时纠正。

只有祖辈与父辈双方紧密配合，做到以父辈家长为主、祖辈家长为辅，形成强大合力，才能给予孩子全面、有力、完整的家庭教育。

过分溺爱，管教不严

如今，只要谈起对孩子的教育，人人都知道不能对孩子溺爱，也知道溺爱只会害了孩子。但是，具体落实到每一个人身上，特别是爷爷奶奶身上，就不是那么回事了，有些老人往往会自觉或不自觉地溺爱孩子。

溺爱，是一个比较复杂的心理活动，特别是老人，几十年的风雨和坎坷，老人已经别无所求。但是，许多老人在对待孙子辈的教育上，却或多或少带着某种感情色彩，总认为自己在感情上对子女有所欠缺，想利用抚养孙子辈弥补一下失去的情感。

在许多家庭中，经常可以看到这样的情形：父母在对孩子的过错行为进行教育时，爷爷奶奶或者外公外婆总免不了在旁边插上一两句话：

“孩子还小，不懂事。”“你小时候我都没有这样对待过你。”“孙子乖，待会儿我给你买吃的，气死你老爸！”诸如此类的话，让孩子更加有恃无恐。

由于老人往往溺爱孩子，而较少理会这种满足是否对孩子有益，过分的溺爱和迁就容易使孩子产生“自我中心”意识，形成自我、任性等不良个性。

不少隔辈人看不得孩子被批评、训斥，更别说挨打了。我们不提倡打孩子，但是适度的批评和约束不可少，然而在老人的干涉下，父母往往难以管束孩子。受到过分宽容和保护的孩子，更容易养成顽劣、冷漠的性格，缺乏爱心，不懂体贴，任意胡为，不守规则。



案例

5岁的灵灵是外公外婆一手带大的。一次，灵灵在看电视，非要前来看望她的爸爸妈妈关了他们在听的音乐，好让她一个人静静地看电





视，爸爸妈妈没有立即同意关掉音响，灵灵居然哭着跑进卧室，关起房门，谁都不让进去。最后，还是宠她的外公得到特权，可以进去并且哄她，但是对不买她帐的爸爸妈妈却生气、赌气，好几天不搭理。因为她有外公护着，爸爸妈妈也没办法。

灵灵的爸爸妈妈并不想事事都顺着她，也想偶尔给她点小挫折，挫挫她的锐气，但每次说她，外公外婆都护着她，灵灵也经常对爸爸妈妈瞪眼，并用“哼”作为回答。看着在外公外婆“保护”下已经“病入膏肓”的女儿，灵灵的爸爸妈妈束手无策，一筹莫展。

东子给80后家长的建议——

1. 要给父母讲明溺爱孩子的不良后果。

任性、霸道、不会克制欲望，已经成为隔代教育下大多数孩子的通病。他们看到喜欢的玩具就抓住不放，想要吃什么就非买不可，否则就哭闹不休，大发脾气。结果孩子一哭一闹，爷爷奶奶（姥爷姥姥）就心里发慌，赶快满足孙子（孙女）的小小要求，谁让咱就这么一个宝贝疙瘩呢！

可是不知老人们是否意识到：他们对孩子的这份“爱心”对于孩子的成长其实是一剂“毒药”。长此以往，孩子就会养成坏习惯，只要对自己有利就会盲目行动，根本不管是非对错。他们不懂谦让，没有耐心，干什么事情都要让别人帮忙，而且大都脾气暴躁，稍一批评就张口顶撞家长。

长此以往，当孩子的需求一旦得不到满足时，便会以哭闹或拒绝吃饭、不上幼儿园作为威胁。遇到这类情况，祖辈家长一方面想管教孩子，另一方面又担心孩子父母误会自己，产生家庭矛盾，无奈之中只好不断满足孩子的需要。殊不知，这不仅不会满足孩子的需要，反且会激起孩子更大的欲望，提出更多的要求。

正像法国教育家卢梭在《爱弥儿》一书中所说：你知道用什么办法能使你的孩子得到痛苦吗？这个办法就是：百依百顺。因为面对家长的有求必应、百依百顺，孩子头脑中会逐渐形成这样一个思维“定势”：我要什么马上就能有什么。孩子会变得越来越任性，越来越贪心。

80后家长们，要让你们的父母意识到：溺爱孩子的后果会有多么严重，要让他们明白，对孙子（孙女）的爱不只是一种情感，一种需要，更是一种教育，一定要理智施爱，爱得有节，使孙子（孙女）能够健康快乐地成长！

2. 要同父母一起引导孩子勇于面对困难和挫折。

有的祖辈家长爱孙心切，对孩子过度保护、过度照料：吃饭怕孩子烫着、穿衣怕孩子凉着、走路怕孩子摔着、上幼儿园怕孩子受气、劳动怕孩子累着……总之，怕这怕那，唯恐孩子受半点委屈，恨不能将孩子放进“保险柜”锁起来。这实际上是在“软化”孩子的心灵，暗示孩子无能，剥夺孩子活动的权利。

大量事实证明，在这种环境中长大的孩子往往懦弱无能，思想幼稚，难以适应社会生活。做家长的应该明白，孩子总有一天要长大成大，进入社会独立生活，能包办孩子一时，但不能包办孩子一生。为了孩子将来能经受生活磨难和社会风浪，必须让他从小就对困难和挫折有所尝试和体验，学会以平和的心态和合理的方式对待困难和挫折。

3. 给孩子适当的“拒绝”。

前段时间在网上看到这样一则报道：星期天一家人（爷爷奶奶、爸爸妈妈和孩子）去郊外野餐，4岁的孩子坐在铺开的塑料布上，大声叫着：“你们谁也不许坐！”大人们于是都很听话地站在一边，奶奶还有一个劲儿地给孩子递好吃的东西。过了一会儿，孩子嚷着要爷爷给她当马骑，孩子的爷爷就乖乖地趴下来给孩子当马骑，累得爷爷满头大汗、气喘吁吁，实在看不过去的孩子爸爸想替换自己的爸爸下来，自己给孩子当马骑，可孩子却说什么也不让，非要骑爷爷不可。

现代孩子的娇惯与专横已不仅仅是一个家庭问题，而是一个实实在在的社会问题。很显然，现代“小皇帝”、“小公主”的骄横是家长（包括爷爷奶奶、姥姥姥爷）过分的溺爱、过分的娇宠所致的——不论孩子的要求是否合理，只要合孩子的意，做家长的都一一应允。一句话，是家长们的无原则、迁就忍让、不加任何约束人为地造就了一批“小霸王”。

错误的家庭教育只能使孩子产生丑恶的品格，而好的家庭教育则会





带给孩子优良的感觉和感情、崇高和纯洁的思想。孩子是我们的未来，他们正处于德、智、体全面发展的黄金时期，可塑性很大。因此，孩子的思想和行为很大程度上依赖于家长的正确引导和不断纠正。

如何拒绝孩子的无理要求，是摆在我们广大家长面前的一个新课题。现代“4-2-1”的家庭模式使孩子在家里处于众星捧月的地位，家长对孩子的无理要求说“不”很难，但是为了孩子的健康成长，家长必须学会说“不”。俗话说得好：“玉不琢，不成器。”

要知道，妥善的拒绝也是一种爱。从某种意义上来说，拒绝是一种更高层次、更负责任的爱。

观念落后，方法陈旧

目前，在家庭隔代抚养中，有许多不能适应孩子成长和发展的现象，老人们往往喜欢用过时的老一套理论和方法教育21世纪的孙子（孙女），当孩子的父母提出异议时，他们还振振有词地说：“你不也是我这么养大的吗？现在不也挺好吗？”

爷爷奶奶（姥姥姥爷）对孙子（孙女）过分溺爱，事事包办代替，样样安排妥当，孩子从不动手、动脑，习惯于依赖；对孙子（孙女）管得过严、限制过多，剥夺了孩子玩的权力和学习的机会……



案例1

蒙蒙是个6岁的男孩，上小学一年级。他做事磨蹭，动作缓慢。初入学时，老师一说话他就紧皱眉头，一副听不明白的样子，嘴里还不停地嘀咕着：“说的什么呀？急死我啦！”并不时把小拳头攥得紧紧的。上课写作业慢，做课间操也是最后一个走出教室。体育老师反映：“他就连齐步走都比别人慢半拍。”在家里，他的爸爸妈妈也对这一点非常不满意。

蒙蒙的缺点都是隔辈人无微不至的照料所导致的。蒙蒙的爷爷就这么一个孙子，姥姥家也只有这么一个外孙，可以说他是集“三千宠爱于一身”的宝贝。传统的观念使蒙蒙的祖辈对他格外疼爱，倍加呵护，事事代劳，使他得不到任何锻炼机会。而且，老人的身体在一天天衰老，动作、思维越来越慢，孩子与老人相处久了，活动节奏也跟着变得缓慢。

蒙蒙的爷爷奶奶在带孩子的几年里，时刻担心孩子出问题，磕了、摔了没法向儿子媳妇交待，为了不出意外，他们严格控制孙子的行动，





不让蒙蒙跑、跳，结果束缚了孩子的手脚，延缓了孩子的发育，甚至阻碍了孩子的认知。



案例2

丹丹虽然还不到五岁，可说话做事俨然一副大人的腔调和行为。起初，家里人还都以为丹丹比别的孩子聪明懂事，模仿力强。后来，与别的孩子在一起玩耍时，丹丹总是行只影单、格格不入。一问她，才知道她觉得跟小孩子玩没意思。

丹丹是由爷爷奶奶带大的，她从小体质差，稍有刮风下雨，奶奶就不让她出门，即使太阳天，也最多在树荫下待会，怕晕了。丹丹走路比同龄孩子要晚得多，走路的姿势很像老太婆，头低垂，身子前倾，踉踉跄跄，总像要摔倒的样子。丹丹最讨厌别人说她的缺点，或者说别的小朋友的优点。如果家里人违抗她的意愿，她就哇哇咬人，或者干脆拒绝吃饭。

丹丹到现在都没去上幼儿园，在家过着衣来伸手、饭来张口的日子。即便是擦鼻涕、嘴巴，入厕擦屁股，也一概都由老人包办。有一次，孩子自己大便后擦完屁股出来了很得意的样子，爷爷一看孩子没经他手就出来了，硬是连拖带拉把她按回去擦屁股。尽管孩子高声大叫自己擦过了，可爷爷还是说，没擦净得重来，只好让他重擦一回。

东子给80后家长的建议——

1. “圈养”的孩子大多不自立。

据幼儿园的老师讲，大部分由爷爷奶奶、外公外婆带大的孩子进入幼儿园后，都有一些共同的反应：一是不愿意去户外活动，喜欢呆在教室里；二是不找同伴玩耍，喜欢独自一人玩或者黏着老师；三是自理能力明显较弱，吃饭、大小便等较其他孩子需要更多的照顾。

孩子的自立能力要从小培养，要从孩子的日常生活教育开始。如上幼儿园时，孩子必须学会洗手、洗脸、擦鼻涕、吃饭、睡觉以及自己大

小便等；家长还要给孩子一定的自由，要丢掉给孩子制订的各种各样的清规戒律，即解放孩子的头脑，使他们能想；解放孩子的手，使他们能干；解放孩子的眼睛，使他们能看；解放孩子的嘴巴，使他们能问、能说；解放孩子的空间，使他们到大自然、大社会中去开阔眼界，获得丰富的学问；解放孩子的时间，使他们有一些空闲的时间干一点他们高兴干的事。

2. 父母带的孩子将来能更好地适应社会。

年轻父母因为思想开放，观念新，接受的知识和信息多，所教育出来的孩子比隔代教育下的孩子更容易适应当今的社会。

而与年轻父母相比，老人的思想观念一般较陈旧，知识老化，他们在教育孩子的方式和观念上仍沿袭陈旧的一套，因此，隔代教育下的孩子比其他孩子死板，接受新知识慢，反应也不灵敏。同时，由于隔代养育中教育内容的陈旧、教育方法的不科学、教育不及时不到位，常常也会使孩子出现很多心理和行为问题。

所以，作为孩子的父母，无论什么原因都不要推卸为人父母之责，最好是自己抚养孩子，使孩子在父母的正确引导下该学就学，该玩就玩。





孩子成长环境封闭

做个
80
后
好
家长

80
后
新
家
长
的
教
子
手
册

一项调查发现，在“您是否鼓励孩子在户外奔跑、跳跃、尽情玩耍”的问题上，祖辈与父辈差异极大。经常鼓励的祖辈只有12%，而父辈却有63%。由于祖辈大多对孩子采取“看管式”的教育方式，所以孩子的主动交往意识弱。隔代抚养家庭中的孩子主动找小朋友玩耍的只有9%，而非隔代抚养家庭中的孩子主动找小朋友玩耍的则达28%。

儿童时期恰恰是孩子求知欲强、体力和脑力活动充沛的关键时期，这个阶段需要给他们合理的智力刺激和运动量。如果把孩子封闭在小环境中，孩子往往容易养成内向、不爱活动的习惯和生活方式。这对孩子的成长显然是不利的。

老年人大都喜欢安静而不喜欢运动与外出，极有可能使孩子的视野狭小，使孩子缺乏应有的体力锻炼，从而失去孩子的活力和活泼，不利于养成孩子开阔的胸怀及活泼、宽容的性格。这样的孩子长大后，易为人心胸狭窄，不善与人交际，产生交际恐惧症等。

老年人抚养孩子，常常是过分关心和溺爱，包办孩子的一切事情，使孩子没有机会做自己的事情。长期下去，会使孩子缺乏独立性、自信心和果断力，产生依赖心理强和受挫力差的毛病。这会使孩子在成长中稍微受挫就一蹶不振，产生心理与行为上的障碍。



案例1

皮皮上幼儿园小班，因为父母在国外求学和发展，出生没多久的皮皮就被爷爷奶奶抚养，虽然爷爷奶奶都是知识分子，奶奶还是大学教师，但皮皮的发展明显比同年龄的孩子要落后。

入园第一天，爷爷奶奶在幼儿园门外待了一上午，就是为了看孩子

的情况。接孩子的时候，皮皮的眼睛都哭红了，爷爷奶奶也是眼里含着泪光。进入幼儿园一周了，绝大部分的孩子已经能跟着老师行动了，但皮皮还是不能融入到幼儿园的生活中，不和其他小朋友交流，每次送到班里都非常困难，哭闹非常严重……

在幼儿园里，皮皮和其他小朋友明显的不同之处在于：每次吃饭的时候，皮皮都说“喂喂”、“喂喂”，而其他小朋友已经能开始自己拿着勺子往嘴里送了，其中大部分还都比他小。活动的时候，皮皮总是蹭在老师旁边，只要有机会，就对老师说“抱抱”、“抱抱”，如果抱了一次，便很难把他放下来。问爷爷奶奶才知道，原来从来没有培养过孩子的自理能力，所有的都是爷爷奶奶代办了。



案例2

小李夫妻俩的工作都特别忙，儿子从小由奶奶带大。奶奶身体不太好，儿子时常只是一个人在家玩。如今，到了上幼儿园的时候，才把他接回家里来住。但近来儿子却常拒绝上幼儿园，他害怕与老师、小朋友接触，从不主动与其他小朋友说话，上课也不敢举手发言，显得与其他小朋友格格不入。在幼儿园他整日惶惶不安，可是回到家里，和父母却有说有笑，没有任何异常表现，只是一见陌生人就很害羞，常常不敢说话，躲在一边。



东子给80后家长的建议——

1. “封闭”出来的孩子心理容易出问题。

封闭的成长环境容易使儿童出现各种心理问题，最常见的就是退缩心理。退缩心理是一种儿童心理、行为问题，主要指孩子表现胆小、害怕、孤独、退缩，不愿到陌生环境中去，也不愿与其他小朋友交往，常一个人独处而无其他精神异常的一种心理、行为障碍。

有退缩心理的儿童尽管有上述种种特征，但他们在家里却很懂事，有礼貌，和大人也有说有笑，还能做一点力所能及的家务事，如扫地、





洗手帕、帮助择菜等，故做父母的往往不能及时发现，常常会因为被误认为是“老实”而未加重视，只有当上幼儿园甚至上小学以后问题才会暴露出来。

儿童退缩心理的形成与发生后天的家庭教育有着直接的关系。教育方式不当，不但会使孩子长期处于压抑状态，产生恐惧，还会从精神上退却，迫使学生放弃其他心理防御形式，而仅仅采取退却方式进行适应。

本来，与同伴交往是儿童学会社会交往的重要途径，但隔代教育往往忽视儿童的心理需要，尤其是对一些体质较差的儿童。爷爷奶奶往往担心自己的孙子（孙女）受欺负，而且怕孩子们在一起时会吵嘴、打架，或者怕孩子与其他儿童交往会学坏，因此就尽量限制。当孩子提出要到外面去和小伙伴一起玩耍时，爷爷奶奶总是会说：“不行！”使缺乏交往的孩子形成了胆小、退缩、孤僻、内向、冷漠等不健康心理。

所以，从事隔代教育的祖辈一定要放手，让孩子出去尽情地玩耍，给孩子一个健康的身心。

2. 要帮助父母转变教育观念。

身为孩子父母的80后家长，一定要帮助自己的父母转变教育观念，教他们掌握一定的教育方法，取得教育上的协调一致。要想法为老人提供学习的机会，如读家教书、看电视台播放的教育类节目等，开拓老人的视野。另外，要多向老人介绍一些好的教育实例来丰富老人的家教知识，提高家教质量。当发现老人的教育方法不妥时，应侧面提醒，帮助老人改变教育态度和方法，指导老人更多地关注幼儿的身心健康。

孩子缺乏来自父母的情感

如今，父母只负责生孩子，爷爷奶奶或外公外婆带孩子，在城市似乎已成了抚养孩子的模式。东子在采访年轻父母的过程中了解到，“忙”是他们不带孩子的主要理由。

在一家外企从事企划工作的张小姐称，老公经常出差，自己又经常加班，回到家里已身心疲惫，只想好好休息，所以虽然爱孩子，但也只好把孩子交给父母带了；一部分年轻的父母坦言，自己不会带孩子；3个月前生下女儿的陈小姐说，虽然结婚生孩子了，但觉得自己还是一个孩子，带孩子常常不知所措；还有些年轻父母之所以不带孩子，是为了自己过得潇洒，白天忙工作，晚上忙玩，没心思放在孩子身上。

东子在这里提醒年轻父母，为了孩子健康成长，在孩子上学之前，特别是5岁之前，要主动承担起带孩子的责任，因为这是孩子性格形成的关键时期。即使再忙，或由老一辈带，自己每天也要挤出时间与孩子在一起，陪陪孩子。

爱是需要表达和传递的，对孩子也不例外。



案例1

小亮第一次说“烦死了”，爸爸和奶奶都一笑了之。但随着孩子生活中不耐烦的情绪越来越严重，甚至还把“活着真没意思”挂在嘴边时，大家才不安起来，毕竟小亮才3岁。爸爸抱着小亮来到医院咨询，他想知道，这么小的孩子为什么会有厌世情绪。经检查，孩子患上了名为“情感缺乏症”的心理疾病。原因是孩子的养育方式出现了问题，导致安全感不足。

原来，小亮一直跟爷爷奶奶一起住，每周父母来接一次。奶奶是知





识分子，酷爱诗词，没事就给小亮“上课”，小亮现在说话都一套一套的，见过小亮的人都说，这孩子是个“神童”。这样的孩子怎么会有问题呢？

3岁以前是孩子成长过程中最关键的时期，人一生的安全感都在这个阶段形成。对孩子来说，安全感来自很多方面，包括不饿着冻着、稳定的养育关系、与父母形成良好的亲子协作等。现在很多成年人的心理疾病，追本溯源都是儿童时期安全感缺失所导致的。是爸爸妈妈让小亮寄居在爷爷奶奶家里，破坏了小亮安全感的形成。



案例2

郭女士的儿子强强非常聪明：才3岁，已经认得近400个汉字，故事听过一遍便能准确复述，最神的是不知道从何时起，已经能背诵“九九乘法表”了，无怪乎亲戚、邻里都称他“小神童”。

郭女士一年中有一半时间穿梭于全国各地，忙着生意上的事情。丈夫的工作是朝九晚五，虽然有时间照料孩子，但他是打小娇生惯养的独生子，连自己的生活都难以照料，哪会管孩子？所幸强强的外公外婆身体健康，强强的一切自然全由他们二老代劳。

郭女士的朋友常羡慕她有老人帮忙带孩子，日子过得既轻松又舒心。然而，随之而来的问题也不少：为了防止强强生病，外婆给孩子穿的衣服总是里三层外三层，把孩子包得严严实实，像只大狗熊；不带孩子在户外活动，造成强强的运动能力极差；别的小朋友都会自己用勺子吃饭、穿衣了，可强强一点都不会自理……除了比别家孩子多认识几个字、多背几首诗词，其他方面简直就是低能儿。

更令人难堪的事是：孩子只跟外婆亲。有一次，难得夫妻俩都休息，就决定把儿子接回家住。白天还玩得好好的强强，到了半夜就开始大哭大闹着找外婆，怎么劝说都不管用。万般无奈之下，强强的爸爸只能开车送儿子回外婆家。

1. 不要错过5岁前后亲子关系建立的最好时期。

父母不自己带孩子，对孩子的成长有很多负面影响。特别是孩子从出生至5岁，有着强烈的亲近父母的需求，需要父母给予安全感、亲切感。如果父母不在身边，则容易出现焦虑、担心等心理症状，而爷爷奶奶或外公外婆普遍对孩子宠爱有加，要么造成孩子任性，要么导致孩子性格内向。

东子通过对长春、沈阳、大连三市的10家幼儿园进行调查得知：亲自带孩子的小家庭只有27家，而多达70%的年轻父母则把孩子交由爷爷奶奶们照顾。后来，东子又随机询问了数十位身为独生子女的年轻人，八成以上的人表示，如果以后有了小孩，会托付给父母或者请父母过来帮忙带小孩，还有人表示会请保姆一起帮忙带小孩，没有一个人打算完全依靠自己抚养孩子。

对此，东子认为，孩子5岁前后是亲子关系建立的最好时期，过了这段时间，孩子会和经常在一起的爷爷奶奶关系亲密，而和父母关系疏远。因此，把带孩子的责任都推给父母的做法不可取。

现代社会工作和生活压力都很大，年轻人没时间看孩子是可以理解的。年轻父母们可以与自己的父母一起带孩子，但是主次必须分清楚，孩子的父母是主角，爷爷奶奶（姥爷姥姥）是配角。也就是说，养育孩子、教育孩子的第一责任人必须是家长（孩子父母）本人。

年轻父母亲自带孩子有不少好处。首先是现在的年轻父母文化程度比较高，接触面广，孩子在父母身边能接触到许多在爷爷奶奶身边接触不到的东西，这样能够培养孩子多方面的兴趣；其次是年轻人接受能力强，思想开放，虽说育儿经验少，但现在科学育儿方面的书籍很多，年轻人可以边学边育儿，并能对过去不科学的育儿方法加以辨别、改进。

另外，老人年纪大了，没精力陪孩子玩，大都喜欢安静而不喜欢运动与外出，长此以往，对孩子性格的培养就非常不利。年轻父母精力充沛、充满生气，能经常带孩子出去活动，有利于孩子形成良好的性格，开阔视野，增长知识。





2. 父母的爱是无法替代的。

任何人都不能代替孩子和父母之间的交流，那是孩子天生的需要。孩子生下来就知道找妈妈，就知道亲妈妈，那是一种天然的纽带联系。如果细心观察就会发现，有的时候小孩子哭着，但亲生母亲一抱起他，他立刻就不哭了。为什么呢？他熟悉那个气味，那个心跳的频率，那是在子宫里听惯了的声音。

家里有了孩子，对年轻的父母来说，是多了一份责任，多了一份麻烦，多了好多事情，少了许多睡眠，少了玩耍时间；年轻的家长们每天需要做的事情不再是关心自己，同时还有一个小生命需要他们关心。这个时候如果家长不自己带，送孩子去全托幼儿园，或者交给爷爷奶奶带，那个幼小的心灵也是知道难过的。

我们很多人忽视了孩子的感受，其实孩子的感受是很灵敏的。把孩子和父母隔开，孩子不会表达，但他会痛苦，对孩子心理发展是很不利的。没有父母经常拥抱和安慰的孩子，在襁褓里就好哭，表现出没有安全感，长大点后就会显得胆小。

3. 不要忘了自己应该承担的教育责任。

作为孩子的父母，无论你的工作多忙，也不要忘了自己肩负的家庭教育责任。如果孩子长期与祖辈在一起生活，父母即使再忙，也要每周抽出时间和孩子在一起，观察孩子的心理需要，并且及时满足孩子；节假日要把孩子接到自己身边共同生活几天，陪孩子游戏、玩耍、学习，与孩子交流，倾听孩子的心声，尽到父母应尽之责，加深亲子感情；如果暂时不能去看孩子，则一定要让孩子有一个心理准备，并向他讲清原因，让他感受到父母的关爱随时都在自己身边。

因为幼小的孩子也很敏感，讲明白道理对孩子来说也是一种安慰。如果身在异乡，也要利用电话、书信、电子邮件等先进的通信工具与孩子经常联系，与祖辈沟通、了解、关心孩子的生长发育等情况，让孩子感受到父母深深的爱意。

总之，隔代教育作为一种客观存在的家庭教育方式，对孩子的心理健康发展存在不利影响，在隔代教育过程中应该不断研究、探索、克服不良的现象，使现有的隔代教育方式得以改进，使孩子快乐、健康地成长。



第十三章

80后家长

科学教子出英才

对孩子的期望要把握好“度”

一份调查显示，大中城市里，除常规入托入园外，在业余时间不少家长还把孩子送进各种各样的培训班学习特长。于是，很多孩子在1岁就开始认字，3岁就开始学外语，学速算，学画画，学钢琴……

一名从事音乐演奏的年轻妈妈为才22个月的儿子定下了学演奏的指标：每天静听小提琴演奏半小时，3岁开始学习认识五线谱，4岁学会拉3首简单的曲目。起初，儿子觉得很新鲜，但仅过了一个星期，他就不干了，现在听到演奏声就大哭大吵，弄得这位母亲不知如何是好。

一些高学历的80后白领年轻父母，对自己的孩子存在着“精英式教育，最好培养出个神童”的心理，只要一听说别的孩子在学什么，马上神经紧张地回去给自己的孩子加班加码。

我理解父母的心情，可是这真的是为孩子的未来负责么？以泯灭孩子天性为代价换取所谓的“优秀”，这值得吗？



案例

2010年6月1日的《沈阳晚报》报道：不惜重金片面追求语言早教，结果拔苗助长：幼小的孩子患上“失语症”。

男童宏宏快3岁了，爸爸是日语翻译，妈妈在外资企业上班。为了让孩子成为“语言小天才”，爸爸每晚回家后就和他说话，妈妈则和他说英语。平时白天在家，广东籍保姆和孩子说粤语。大人在家，还用汉语交流。没想到，身处多种语言环境中的宏宏，到了两岁该说话的时候，除了哭，根本不会说话。市儿童医院儿保科主任文江舸说，病因在于孩子过早处于多种语言的混乱环境，造成语言系统失衡，因此不会开口说话。



东子给80后家长的建议——

1. 不要对孩子进行超越年龄阶段的早期训练。

超越孩子年龄阶段的训练教育，已成为目前不少家庭还没有完全意识到的教育误区。

幼儿期间最好不要学习外语，要学也得3岁以后，过早学习反而会影响孩子以后学外语的正确发音。此间，学好母语是最关键的，在比较熟练地掌握了母语之后，再开始学习外语则较为适当。

虽然幼儿在语音的模仿能力上有一定优势，但是与年龄较大的儿童相比，幼儿在学习的目的性、坚持性上都处于较低水平。目前，我国大多数幼儿主要生活在汉语的环境下，只能在有限的时间和地点、以有限的方式接触有限的外语，在这种环境下，首先要学好母语。

2. 要尊重孩子的自然成长规律。

父母对孩子进行早期教育，一定要讲究科学方法，不能急于求成。儿童的早期教育应该按以下原则进行：①凡是符合儿童兴趣爱好的知

识，他们都愿意学习。因此，早期教育必须以引导、启发求知欲为目的，而不是强迫灌输知识。②凡是与儿童生活、生存有关的事物，他们都学得快。因此，早期教育应和他们的生活相联系进行。③凡是儿童能够模仿的行为，他们都喜欢模仿，特别是年龄相近儿童的行为，他们更喜欢模仿。因此，必须让儿童互教互学、互相促进，使早期教育与个人趣味融为一体。

不是每个孩子都可以培养成超常儿童。孩子在每个阶段应当学什么、能学到什么，有他自身的特点。家长不要把自己的期望与想法强加在孩子身上，让孩子超前去实现。实际上，越小的孩子越应该让他们在快乐中学习，在生活中学习。

3. 幼教小学化是对孩子的摧残。

前段时间，我应邀到沈阳和长春的几家幼儿园给家长做讲座，几乎所有的园长都对我反映，现在不少家长把孩子送到幼儿园，主要是让孩子来认字识数，一旦幼儿园不教识字写字，他们就认为幼儿园不规范，想方设法把孩子送到以认字为主的幼儿园。

在家长这种错误观念的影响下，幼儿快乐的天性被剥夺了，无情的应试教育过早地开始蚕食他们。这样做对幼儿的身体发育有百害而无一利。





不要急着告诉孩子答案

年轻的爸爸妈妈都“望子成龙”，宁肯自己省吃俭用，也愿给孩子“智力投资”，却偏偏忽视了既省钱又很重要的一个方法——让孩子多思考。

日常生活中，孩子遇上难题，一般都会向父母求助。有些家长经常是没有启发孩子思考，就直接告诉孩子答案，这是非常不好的教育方式。这样做，孩子不但学不到知识，慢慢地还会养成投机取巧的毛病。当孩子再遇上自己不懂的题目时，就不愿意思考了，而是指望父母或他人直接给出正确的答案。

有时候，孩子还在自己思考的过程中，家长就迫不及待地把答案告诉孩子了，这样做虽然当时解决了问题，但从长远来说，对开发孩子智力没有任何好处。因为家长经常这样做，孩子必然会变得依赖家长，而不会自己去寻找答案，最终不可能养成独立思考的习惯。

当孩子提问题的时候，帮助他学会自己思考，对孩子非常有益。每一个“为什么”都是孩子对事物的缘由或目的想象，每一个“怎么样”都是孩子对事物发展过程与机理的思考。孩子问“是什么”时，父母往往可以随口解答，但当孩子进一步探求事物之间的关系而提出“为什么”时，就需要根据孩子的年龄特点、知识经验、深入浅出地给予解释，甚至有些问题可以暂时不要回答，而是提出建议，让孩子去观察和动手验证。

一般情况，家长应引导孩子并与孩子一起共同讨论、设计解决问题的方案，并付诸实施。这个过程中需要分析、归纳，需要推理，需要设想解决的方法与程序，这对于提高孩子的思维能力和解决实际问题的能力大有好处。家长面对孩子的问题，应该告诉孩子寻找答案的方法，也就是启发孩子一个问题应该怎样去想、去分析，怎样运用自己学过的知识和经验去判断，怎样看书，怎样查参考资料等。这样，当孩子自己得

出答案时，便会充满成就感，从而提高思维能力而产生新的动力。

女儿依依第一次吃荔枝的时候才1岁多一点，刚刚能把话说利落。她抓起一只荔枝刚要往嘴里放，突然很好奇地问我：“这里的核是什么样子的？”我笑着问她：“宝宝开动脑筋想一想，它会是什么样子呢？”于是，孩子歪着脑袋，很专注地想了想说：“是圆的。”我接着问：“为什么？”“因为桃子的核就是圆的。”“哦，那它会是什么颜色的呢？”“嗯……和桃核颜色一样。”依依肯定地回答。我再问：“那会不会是另外的样子呢？因为它是荔枝，不是桃啊，你怎么就知道它的核肯定和桃子的核一样呢？”依依面露疑惑：“那，它是方的吗？是长的？”

就这样，我们针对一个荔枝核是什么样子的“讨论”、“研究”了半天，我始终没有告诉孩子它是什么样子的。孩子想了很多种样子，最终说：“还是吃一个再说吧。”我哈哈大笑：“好，好，看看它究竟是什么样子，看你想到了没有。”

在这个过程中，孩子的想象力得到了充分的锻炼。从头至尾，都是我在启发引导孩子，整个思考过程乃至最终“吃一个看看”的动手解决问题，都是孩子独立完成的。

妻子旁观了我和女儿的对话过程，事后对我不无佩服地说：“还是你有耐心，要是我，听到孩子问，直接就说：‘椭圆的。’或者‘你自己打开看一看，不就知道了吗？’”我对她说：“这样做的确很省事，孩子也很快就知道了问题的答案，可是我们会丢掉一次锻炼孩子思考能力的机会。”

尽管我时常提醒妻子，要重视反问，但她大多时候记不得。和大部分家长一样，只要孩子一问，她就很“热心”地做出回答。有好几次，我听到孩子提问，刚要说：“宝宝，你是怎么想的呢？”可是还没等张嘴呢，妻子口齿伶俐、脱口就做了回答，害得我心里恨恨的，却也无奈。

好在，在我的影响下，妻子渐渐不再“口快”了。在孩子提出问题的時候，也开始有意识地停顿，给孩子足够的思考空间，而不是轻易把答案告诉孩子。

孩子是否聪明，不在于掌握多少知识，而在于是否会思考。所以，



给孩子思考的机会，孩子才会真正变得聪明。

东子给80后家长的建议——

1. 给孩子一个独立思考的机会。

孔子说过：“学而不思则罔。”这句话说明了学习与思考的关系，强调了思考的重要性。翻开历史，我们可以发现，几乎所有的科学人才都有超出常人的强烈好奇心，如居里夫人、爱迪生、达尔文等，他们都是从幼年时期即有相当强烈的好奇心。当孩子头脑中有疑问时，他便开始一连串地问：“为什么？”父母如果正确引导，不压抑他的好奇心，他的求知欲必定会越来越旺，因为孩子的好奇正是探究新奇事物的开始。

常常听到父母抱怨自己的孩子不爱动脑筋，懒得思考。不知道各位家长朋友有没有问过自己：在孩子成长的过程中，你给他思考的机会了吗？如果不能确定，那就好好审视一下自己，争取把孩子培养成有独立思考能力的人。

父母在与孩子相处与交谈中，要经常以商量的口气，进行讨论式的协商，留给孩子自己思考的余地。遇到孩子不会的问题，父母可根据问题内容进行提示性的发问，如“这两者有什么关系？”“你觉得怎么做会更好？”等，引起孩子的思考。当孩子在想问题时，父母不要太心急，应该留给孩子足够的思考时间，尤其不要轻易把答案告诉孩子。孩子答错了，可提一些问题帮助他思考，启发他自己去发现和纠正错误。

总之，孩子的头脑里对世界上出现的一切都在探索，从不知到知，从孤立的到能把事物联系起来。要鼓励孩子大胆探索，独立思考。如果将孩子培养成人云亦云、不动脑筋、干什么都会照葫芦画瓢的人，那么后果又将会怎样呢？

2. 留给孩子想象的空间。

80后家长生的孩子几乎都是独生子女，周围有太多相对孩子而“博



学”的成人，很多时候，只要孩子问，成人就会赶快回答，生怕破坏了孩子的“求知欲”，生怕被孩子“看扁了”，结果孩子习惯于得到一个“标准答案”，而懒得去思考，更不要说去想象了。

下面是发生在一个幼儿园大班里的故事：年轻的女教师提了一个问题：花为什么会开？第一个孩子说：“她睡醒了，好想看看太阳。”第二个孩子说：“她一伸懒腰，就把花骨朵顶开了。”第三个孩子说：“她想和小朋友比一比，看谁穿得更漂亮。”第四个孩子说：“她也长耳朵，好想听听小朋友们唱歌。”而第五个小朋友则反问老师：“老师，你说呢？”女教师侧脸仔细地想了想，而后露出如花般灿烂的笑脸说：“花特别懂事。她知道小朋友都喜欢她，她就仰起小脸，笑了！”老师的回答清脆明亮，听到这儿，孩子们全笑了，俨然几十朵灿烂的花儿。

真奇异这些孩子充满灵气的回答，更钦佩女教师那精彩的话语。课后，女教师说，她原来准备的答案是“花开了，是因为春天来了。”可一听孩子们那充满童趣和无限想象力的回答，她便急中生智地回了一句：“花仰起小脸，笑了！”

人类思维中无与伦比的想象力，是科学不断进入未知领域的原始动力。一个敢想、敢思、敢做的孩子，才会成长为一个自主、独立、进取的人才！如果说，创新是一个民族进步的灵魂，那么创造性思维就是一个人智慧的源泉。

3. 反问有助于孩子的思考。

当孩子睁着一双好奇的眼睛打量这个世界时，他的问题会越来越多。家长是如何对待孩子的提问的呢？据我观察，大致可分为两种情况：一是不予理睬，或者简单应付，甚至流露出一不耐烦：“爸爸（妈妈）忙着呢，一边玩去。”“去去，长大就知道了。”二是知无不言，言无不尽，只要孩子问，就不厌其烦地详细解答，认为这样才能满足孩子的好奇心，增加孩子的见识和知识。

第一种表现当然是不该提倡的，孩子提问题表明孩子在主动思考。孩子有主动求知的欲望，做家长的应该感到高兴，并给孩子以支持和鼓励。粗暴地拒绝回答或者应付，会不同程度地扼杀孩子探索世





界的好奇心。

而第二种表现看起来是一种很称职的做法，这样做的家长懂得满足孩子的求知欲望，懂得利用孩子的提问向孩子灌输知识。可是，我并不赞同这种“有问必答”的做法，因为这种做法只是丰富了孩子的知识，却忽略了对孩子思考能力的培养。当孩子急于知道一个问题的答案的时候，家长轻易地把答案说了出来，而且说得很全面和细致，长此以往，孩子很难生出主动思考的积极性，思考能力自然也得不到提高。

未来社会竞争的焦点是创造力的竞争，要让孩子立于不败之地，不仅仅是拥有足够丰富的知识就可以了，更重要的是要具备创造精神，具备自己动脑思索问题解决问题的能力。所以，让孩子学会思考，学会独立解决问题，是很有必要的。做父母的，不仅要鼓励孩子汲取知识，更应该鼓励孩子自己去寻找知识的答案。

所以，我认为面对孩子的提问，科学的做法是：不要直接回答，而是利用反问启发孩子对自己提出的问题进行思考，或者鼓励孩子自己动手去求索答案。

给孩子自己选择的机会

人的一生中会面临许多选择，可以说，我们每天都在选择，只是有的选择无关紧要，而有的却可以决定人的命运。那么，你听到过孩子们渴望选择的请求吗？你能发现他们不同的需要吗？你给过他们选择的自由吗？你能尊重他们的选择吗？

当孩子呱呱坠地、孱弱地躺在襁褓中时，家长恨不得把他含在嘴里、装进心里，在此后孩子漫长的成长过程中，家长用柔柔的爱呵护着他，照顾着他，直到他长大成人。

好像是习惯了这样一直对孩子照顾下去，好多父母没有意识到，在孩子一天天长大的过程中该逐渐放手，该给孩子独立自主的机会。

所以，孩子本可以自己走路了，爸爸依然抱着他；孩子本可以自己吃饭了，妈妈却依然每顿追着他喂；孩子本可以自己决定每天穿什么衣服了，奶奶依旧要日日将自己选择的衣服放在孩子的床头；孩子本可以自己出门买文具了，爷爷依旧要坚持做孩子的采购员；孩子已经可以独立往返于学校和家了，可是家长还是要轮换着接送；孩子已经可以独立为自己的事情做决定了，父母还要一手包办，以自己的意愿代替孩子的意愿……

父母把孩子带到这个世界上，有照顾和抚育孩子的义务，父母可以将自己的生活经验提供给孩子，但是千万不可以包办本应由孩子去做的一切，如果那样就会限制孩子的成长，剥夺孩子生长的空间。孩子是要走向未来的，而未来社会是能力型社会，孩子的生存能力、交际能力、适应能力、自学能力、自我调节能力等决定着他未来的发展。这诸多能力从哪里来？从实践中来，从生活实践、交往实践、学习实践中才能获得。所以，当孩子一点点长大时，我们要适时放手，让孩子去做他们该做、他们能做、他们愿意做的事情。

让孩子自己决定，并不是让父母推卸责任，而是为了培养孩子的





自主能力和责任意识，让孩子逐渐成熟起来。在生活中，不要让孩子一味地服从父母的决定，要让孩子用自己的意志选择或取舍事物；让他有自我决定的机会，并在做决定的过程中培养出肩负责任的自主性与积极性。



案例

一位80后准妈妈说：我怀孕7个月左右的时候，在娘家住了大概两个月。那段时间，不到3周岁的小侄女茹茹一直跟我在一起。其间，我体会到对小孩子的教育真是挺有学问的。每次老爸或老妈带茹茹出去的时候，她肯定要求他们抱着她或背着她走，不管用什么方法，她肯定能说服爷爷奶奶乐意地为她服务。我说不要这么惯着她，可老爸老妈，哎……

有一次我带她出去，走的挺远的。但由于事先大人们都告诉过茹茹：不能让姑姑背你，姑姑肚子里有宝宝，怕累。所以，她一直都没要求我背她，但的确是好像有点累了，走着走着就停下了，说：“姑姑，我好累啊！”我知道，这家伙肯定又在打鬼主意。于是，我也装着好累的样子说：“这样啊，姑姑也好累啊，都走不动了，要不你背姑姑吧！”我明显看到她的表情由惊讶变为失望，还有些难过，真的挺心疼的。于是我接着说：“宝宝，我们先在这儿休息一下，然后一起加油走回去，爷爷一定会夸奖我们的！”茹茹低头开始犹豫，我趁机说：“看你要背姑姑回去，还是我们休息一下走回去？”她终于说：“我背不动姑姑，走回去好了。”于是，我们小小地休息了一下，再一起手牵手走了回去。

一到家，她立刻跟爷爷炫耀：“我是自己走回来的，姑姑都走不动，我走得动！”当然，她得到了大家的表扬，美得不行。

1. 尊重是选择的前提。

尊重就是让孩子对自己充满自信，相信自己有能力做出正确的选择和判断；尊重就是不把家长的要求强加于孩子，而是鼓励孩子发表自己的意见与看法，相信孩子有自己的见解。尊重对于孩子来说意义重大。那么，怎样才能做到尊重孩子呢？

尊重孩子，就要促进孩子富有个性的发展。要发展孩子的个性，就必须尊重孩子的个性，尊重孩子的心理发展，尊重孩子的人格和权利。

有这样一个小故事：4岁的佳佳性格内向，不愿意参与到小伙伴的游戏中，总是在家里自己玩玩具，邻居家的明明约她同别的小朋友一起去拍球，她就是不去，妈妈怎样说服都无济于事。开始，妈妈以为是明明他们玩的拍球游戏佳佳不会，就尊重了她的选择。

但是经过几天观察，妈妈发现佳佳不仅不是不会拍，而且拍得还挺好，便问佳佳：“为什么你不同明明他们玩呢？看你拍得多好呀！”佳佳小声告诉妈妈：“那么多人看着，要是拍不好，多不好意思呀！”噢，妈妈终于了解到了佳佳的真实想法，原来是她对自己缺乏自信。为了帮助佳佳看到自己的优势与潜力，妈妈经常鼓励她，表扬她，树立佳佳的自信心。慢慢地，佳佳进步了，自信心提高了，性格也开朗了许多，院子里经常出现了佳佳同小朋友玩耍的身影。

对于孩子而言，什么个性的都有：有动作慢的，有性格开朗的，有做事毛糙的，有不爱讲话的，有脾气犟的，等等，无论什么个性的孩子，都有他的内在优点。家长应该从心理上理解、了解孩子的需要、兴趣、能力及性格，尊重孩子的个性。

2. 信任是选择的翅膀。

也许有人会说：“还不是父母说了算？让孩子自己选择，有必要吗？”你不给孩子选择的机会，他们当然只能顺从，但是，如果你真的给了孩子选择的机会，你一定会听到不一样的声音。

有这样一个故事：一天晚饭前，妈妈将月月的故事书翻开，准备给





月月讲个故事。妈妈习惯性地问了一句：“现在，妈妈给宝宝讲个好听的故事，好吗？”本以为没有异议，可是却听到月月反对的声音：“不好。”开始妈妈觉得十分恼火，但是转念一想：既然是自己无意中给了孩子选择的机会，为什么在她做出自己选择的时候生气呢？为什么不听她不同的意见呢？这不也是交流沟通的机会吗？于是，妈妈问道：

“为什么不想听故事呢？”“妈妈，我困了，我想睡觉。”

原来如此，看来孩子这样选择不是无理取闹，而是有原因的。妈妈看了看月月说：“那好吧，累了就上床睡一会儿，等宝宝睡醒了，再听，可以吗？”“好的！”

孩子能做出自己的选择，勇于说出自己的想法，说明他愿意和父母沟通，说明他认识到了自己的需要，可以勇敢地表达自己了，这不正是我们家长一直期望的吗？

选择不仅是一种行为，更是一种能力，这种能力是在现代社会生存的必要条件。家长要尽一切可能给孩子提供选择的机会，因为有了选择权，孩子才会体验到被尊重的快乐，孩子才会有自己做主的意识。我们大人总是强调，要让孩子大胆表达自己，可是，我们却总是忘记给他们这个机会。

当然，给孩子选择的机会，并不代表什么事都让孩子决定，什么事都顺从孩子的意思。例如，你想让孩子看一本非常有益的书，但是孩子不一定乐意。此时，如果你让他选择愿不愿意看，他的拒绝一定会让你不知所措，那么何不让他选择什么时候看这本书呢？他一定会很乐意在自己选择的时间去看。同样是选择，但选择的对象不同，结果完全不同。

3. 告诉孩子，必须为自己的选择负责。

要从小就给孩子选择的权利和自由，让孩子在选择中建立对自我的评判，知道自己想要什么、喜欢什么、擅长什么。

萍萍很喜欢洗碗，但只是把洗碗当做游戏一样好玩儿的事情，想洗的时候就洗，不想洗的时候就不洗。大约在她6岁的时候，父母和她进行了一次严肃的对话：“现在我们给你一个选择，如果你想继续洗碗，那么你就必须天天晚上都负责洗碗的事情；如果你不想负责，那么以后

就别心血来潮地洗着碗玩儿。”

“好吧，我愿意负责每天晚饭后洗碗。”“那好，说到做到，否则你以后说什么爸爸妈妈都不会相信了。”就这样，一直到高中毕业后离家上大学，除了特别特殊的情况外，萍萍一直都负责家里晚餐后的碗筷清洗工作。在成长的过程中，她对自己说的话、自己做的事基本上都能做到言必行、行必果，其中最重要的原因就在于，几乎所有的一切都是她自己选择的，父母只是给予她一些必要的信息、建议和意见，因此，她必须对自己的选择负责。

家长给予孩子选择的权利，孩子收获的将是自己对自己的言行负责、自己对自己的选择负责。

小事上如此，大事上更是如此。

要告诉孩子，选择，也意味着放弃，只有放弃别的，才是尊重自己的选择。在成人的经验中，我们都明白，一个人以后的生活幸福与否、成就大小，不是取决于他是不是聪明、幸运，而是取决于他是否懂得选择，并为之付出努力。我们不能因为孩子小，就不告诉他们这个道理，其实对他们而言，生活早已开始。





要经常给孩子积极的暗示

做个

80后

好

家长

80后新家长的教子手册

暗示分为积极暗示和消极暗示两种。积极暗示就是经常性地鼓励、肯定，比如对孩子说“你可以做到的”，“你是很棒的”，“只要努力，你一定会行的”，“没关系，再试一次”，等等。这些积极的暗示能促进孩子的健康成长，使孩子具有良好的性格和心态。而消极暗示则是孩子心灵的腐蚀剂，它会让孩子时常感到情绪低落，产生自卑和自弃心理。积极的暗示可以培养良好的心态，健康的心理，使孩子活泼明亮；消极的暗示会损伤孩子的心理，使他们体验到灰暗面，使他们的心灵遭受挫折。

有些事，说多了就会变成现实，这就是暗示的作用。对于还缺乏辨别能力的孩子来说，更容易受到暗示的影响。即使孩子确实存在一些智力上的先天缺陷，也不要常在孩子面前说他脑子有问题。因为每个人都有潜能成为一个最好的自己。无数事实证实，即使一个天才，如果每天说他是笨蛋，则很可能有一天真成了笨蛋。

长期对孩子施加消极暗示，会影响他的认知思维过程。而对于缺乏辨别能力的孩子来讲，消极暗示的反应很容易被形成和固定下来，严重的甚至会影响其一生的发展。



案例1

一天，阳阳的妈妈同朋友聊天谈到儿子，儿子忽然对妈妈的朋友说：“阿姨，我的头太大，眼睛太小，不好看。”妈妈大吃一惊，原来这是自己与朋友聊起孩子时曾经说过的一句话。妈妈当时觉得阳阳还小，不会在意大人所说的话的内容，没想到妈妈不经意的一句话，竟对孩子有那么大的影响。孩子还不到3岁，就关心起自己的容貌，就认为

自己不好看，阳阳的妈妈开始自责起来。



案例2

洋洋生病了，每天都要打针吃药。看着自己的心肝宝贝“受罪”，妈妈经常心疼地掉泪，奶奶还当着洋洋的面埋怨爸爸和妈妈没有照顾好自己的孙子。为了看护好生病的洋洋，全家人都忙得不亦乐乎，对他更是呵护备至，有求必应。过了几天家人发现，洋洋的病虽然好了，但是脾气却比平时更大了，更娇气了。

洋洋病好之后的表现，其实正是在生病期间得到了家人的消极暗示造成的。洋洋病了，全家人兴师动众的紧张气氛让孩子觉得：我是全家的中心，我生病是件了不起的大事。

面对孩子生病，家长要保持平常的心态、给予孩子积极的暗示，把担忧、焦虑、心疼等情感藏在心里，尽量不在孩子面前表露出来，要用积极乐观的情绪感染孩子。



东子给80后家长的建议——

1. 消极暗示是孩子健康成长的大敌。

现实生活中，很多孩子接受了来自母亲或父亲的大量消极暗示。

我们只要稍加注意，就会经常听到周围的人在聊起自己的孩子时，常常会语气低沉地说：“我的孩子不行，智力不行，学不会。”“我的孩子怎能和你的孩子比呢？脑子不好用！”“唉，笨就笨吧，这就是他的命，他的命不好，有什么办法？”“我家那孩子不是学习的料，学不会。”“他要是像你家孩子四分之一就好了！”等等。

仔细想想，世界上没有比这更伤孩子心的了，特别是这种话是从孩子最在意的父母口中说出的，结果可想而知。





2. 积极暗示会对孩子产生良好的影响。

积极暗示，特别是来自父母和老师的积极暗示，会对孩子心理和心智方面产生良好的影响。这一观点得到了爱丁堡大学教育心理学教授马丁的证实。他把一群孩子随机分成两组，然后告诉老师，A组是优等组，在智力、意志品质和特长上明显较好；B组则相反。老师收到这种信号后各自开始相同课程的教学。一个学期后，A组的成绩和各项测评真的优于B组。后来又经过几组实验，这一原理同样被证明。

不同的暗示，其作用亦不同。一般的暗示和包含了丰富挚爱情感的暗示，其作用是不一样的。比如，一个经常受到夸奖的孩子，也可能因为这种夸奖太频繁而产生反感。特别是这些夸奖有些不实之处时，有的孩子就会产生过大的压力，使他不希望得到这种夸奖。相反，包含着爱的积极暗示，总是显得真实可信，也没有明显的功利目的。这种暗示的作用，就像血液一样，深入而持久。

调查表明，几乎90%在品质、意识和智力方面有杰出表现的人，在自己的童年或少年时期都受到过来自亲人的积极暗示，最多的是来自母亲，有的是来自父亲、老师、祖父母，等等。

3. 不要轻易给孩子下结论。

当孩子确实在某些方面做得不够好，我们应避免用以下语句：“你怎么这么笨呢！”“你看人家小强比你小，做得都比你好！”“你怎么这么不争气呀！”等等。因为这样很容易给孩子一种造成一种无能的暗示，这种暗示会导致孩子出现挫折感。

我们不妨用以下语句：“我相信你下次会做得更好。”“你一直就是我最可爱的孩子！”“你一直就是最棒的，不是吗？”这样，同样一件事，不同的暗示会对孩子产生不同的影响，而后者能让孩子身心愉悦。

所以，不要轻易给孩子下结论。

有知足的家长才有快乐的孩子

现在，很多家长都有一个通习：喜欢在别人面前拿自己的孩子和别人的孩子比来比去。家长这样做的目的，或许只是单纯地想让自己的孩子向别人学习来取长补短，但是家长在不知不觉中已经伤了孩子的自尊心。而家长间一些虚荣的攀比，会毁掉孩子的自信并最终葬送孩子的前程。

别把孩子比来比去行吗？孩子有自己的思想，有自己的认识，最重要的是孩子也应得到别人的理解和尊重。每一个人都有他自己的成长过程，孩子的心理成熟显现出很大的个体差异。如果孩子经常处于被轻视、被当众贬低或受指责的地位，会使孩子产生自卑、对自己缺乏信心、胆小、畏缩的毛病。而且，时间长了，被贬低的次数多了，孩子就不在乎了，也就不知羞耻了，不知羞耻又会助长孩子不诚实和任性的毛病。



案例

张芳的同事林女士的女儿乔乔，与张芳念小学二年级的女儿菲菲是同班同学。因为两个孩子从小一起长大，所以两位家长经常暗里“攀比女儿”。

6月底，学校举行期末考试，结果乔乔考了年级第一，菲菲却成绩平平。林女士颇为得意，一有机会就在单位大肆炫耀女儿的成绩。对此，张芳感到心里极不平衡，整天对女儿吊脸，还趁着放假给菲菲报了英语、数学补习班，督促女儿提前学习三年级的课程，其间她不断告诫女儿：“菲菲，你必须不要命地学习，一定要超过她们家的乔乔！”

谁知，乔乔正好也报了暑假补习班，而且在最近的几次随堂考试中，乔乔总是名列前茅，成了老师一贯表扬的对象。这下，乔乔的母亲林女士更牛了：“我家乔乔学得特轻松，菲菲是不是有点吃力？我认识





个家教很不错，要不要给你介绍一下……”

张芳气得浑身发抖，只好回家拿菲菲出气。

作为家长，应该自己先懂得知足常乐，这样才会给你的孩子带来快乐。

要学会乐观看待事物。不要看别人的孩子比自己的孩子会多背几首唐诗、多说几个英语单词就愁云惨雾的样子，你的悲观情绪会感染孩子。摇头叹息并不能激励孩子，也不能感动正在努力向上的孩子，然而乐观态度加上合乎实际的目标，却能产生一种美妙的组合，变成一种强大的动力。

有时，你会为这种奇妙的力量所感动，这可以激励和引导你的孩子向更高的目标迈进，这是家长应该扮演的角色。孩子喜欢那种不把自己同别人进行比较的父母亲，在具有乐观心态的家长带领下，孩子才会努力拼搏，天天向上。



东子给80后家长的建议——

1. 家长要学会辩证地看事物。

看看生活在这个世界上的每一个人，没有一个人是完美无缺的，每个人都少一些东西。有人声名显赫，可是没有健康；有人才貌双全，可是没有爱情；有人家财万贯，可是子孙不孝；有人家庭和睦，可是事业无成……当你羡慕别人外表的光鲜时，他可能正经受着别样的痛苦，他也许正在羡慕你具备的某种他所不能拥有的东西呢！

子非鱼，焉知鱼之痛！

我有两个朋友，一个事业有成，可是年近不惑一直没有成家；一个大学毕业第二年就奉父母之命娶了媳妇当了爹，可是早早下了岗。当我和朋友甲在一起的时候，他总是抱怨自己找不到另一半，“没有家，事业做得再好也没有幸福感。”而当我和朋友乙在一起的时候，他则总是哀叹：“一个大男人一事无成，天天守着老婆孩子，真是没有出息！”

一个偶然的机会，我介绍这两个朋友互相认识。他们又抱怨起各自生活中的不如意，并彼此羡慕对方的生活。说着说着，两个人就发现，原来自己一直认为有缺憾的生活，在对方眼里却是令人向往的。说到最

后，两个人都喜笑颜开了，为自己所拥有的感到欣慰。

2. 看淡成败，感受过程的快乐。

太多太多的家长容易陷入这样的思维定势：教育孩子时过于关注结果，过于看重孩子将来的成功，算计着如何做才会使孩子成名成家。这样的家长往往活得不轻松，因为教育孩子是一项复杂的工程，那个幻想中的成功已经成为了家长的心理负担，常常导致不理想的教育结果。

举个例子，运动员参加比赛，在比赛过程中心里总想着如何赢得比赛、一定要拿冠军、拿了冠军对自己会有怎样的好处等，这样他的心理压力就会很大，很难集中注意力全身心投入比赛中，所以很难发挥出更高的水平，也就难以取得好成绩。

关注孩子的成长过程，让其放开手脚，努力去走自己的路；同孩子一起享受生活，快乐每一天，过程中挥洒的汗水是真实的、充盈的。

3. 满足于自己和孩子每天的进步。

有的家长整天不快乐，因为眼睛总是盯着别人让自己艳羡的地方，总觉得自己的孩子不如人，因此难得有一个快乐心境。

比上不足，比下有余。要知道，孩子的年龄是有差距的，生理也是有差距的，这些都会影响孩子接受知识的能力。学习能力有高低，这是非常正常的。为什么还要把自己的孩子与别人的孩子比？要比也与自己孩子的原来比，孩子比原来懂得了一些知识，学会了一点东西，就是在进步，就是在发展。正确对待孩子的能力，多鼓励，多表扬，让孩子看到自己的优点、自己的进步，从而增强学习信心，努力向上。反之，给孩子提出完全脱离孩子实际的要求，一旦孩子达不到要求，便恼羞成怒，不择手段、不顾后果地打骂孩子，你想过这样的后果吗？

每个人都希望得到掌声，受到表扬，尤其是孩子，特别是年幼的孩子。每一个孩子都有成为一个好孩子的愿望，家长应该让孩子找到“我是好孩子”的感觉，这就要求我们学会用发展的眼光去看待孩子。对孩子的缺点多一些宽容，帮助孩子分析落后的原因，提出应对的策略，相信你一定会发现孩子变得越来越好，越来越可爱。



反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010)88254396；（010）88258888

传 真：(010)88254397

E - mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036